Mapas Mentais

enriquecendo inteligências

Walther Hermann & Viviani Bovo

MAPAS MENTAIS

Enriquecendo Inteligências

Manual de aprendizagem e desenvolvimento de inteligências: captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de conhecimentos

2ª Edição

Walther Hermann
&
Viviani Bovo

2005

Capa: Kellyn Yuri Teruya, Gilson da Silva Domingues e Pietro Teruya Domingues

Editoração e fotolitos: Join Bureau

Impressão: Art Color

Mapas mentais: Walther Hermann e Viviani Bovo

Ilustrações: Viviani Bovo, Rafael Bovo, Anderson Freitas dos Passos e Bruna Meirelles

Foto: Rafael Bovo (2ª capa)

Revisões: 1ª revisão: Cleide Vieira de Queiroz Cabral
2ª revisão: Hebe Ester Lucas
3ª revisão: Danae Stephan

Elaboração e edição: Walther Hermann e Viviani Bovo

Direitos reservados: Walther Hermann e Viviani Bovo

2ª Edição

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hermann, Walther
Mapas mentais : enriquecendo inteligências : captação, seleção, organização, síntese, criação e gerenciamento de informação / Walther Hermann, Viviani Bovo. – Campinas, SP, 2005.

ISBN: 85-87778-07-2

1. Aprendizagem 2. Psicologia da aprendizagem I. Hermann, Walther. II. Título.

05-4079 CDD-370.1523

Índice para catálogo sistemático:

1. Mapas mentais : aprendizagem : Psicologia educacional 370.1523

ÍNDICE

Abertura
- Capa
- Rosto — pg. I
- Créditos — pg. II
- Agradecimentos — pg. III
- Índice
  - MAPA — pg. V
  - Comum — pg. VI
- Prefácio — pg. IX
- Prólogo — pg. XIII
- Dedicatória — pg. XV

Fundamentos
Página 1
- Introdução — pg. 3
- Aprendendo a Aprender — pg. 21
- Mapas Mentais — pg. 79

Desenvolvendo Habilidades
Página 105
- Memorização — pg. 109
- Comparação e Analogias — pg. 147
- Ordenação e Hierarquia — pg. 165
- Síntese — pg. 189
- Ilustração — pg. 213
- Criatividade — pg. 237
- Mapas Mentais — pg. 265

Apêndices
Página 301
- Para Pais e Mestres — pg. 303
- Software — pg. 313
- PEI — pg. 323
- Inteligências Múltiplas — pg. 333
- Autocinética — pg. 337

Conclusão — pg. 345

Encerramento
- Bibliografia — pg. XVII
- Links úteis — pg. XX
- Autores
  - VB — pg. XXI
  - WH — pg. XXII
- IDPH
  - Publicações — pg. XXIII
  - www.idph.net — pg. XXV
  - atividades — pg. XXVI

Índice

Abertura

Prefácio da Segunda Edição IX

Prólogo XIII

Dedicatória XV

Primeira Parte – Fundamentos

Introdução 3

Aprendendo a Aprender 21

Mapas Mentais – Apresentação e Exemplos 79

Segunda Parte – Desenvolvendo Habilidades

Memorização 109

Comparação, Classificação, Analogias e Metáforas 147

Ordenação e Hierarquia de Informações 165

Refinando sua Capacidade de Síntese 189

Ilustrações 213

Resgatando sua Criatividade 237

Mapas Mentais – Elaboração 265

Terceira Parte – Conteúdos Complementares

Apêndice 1 – Para Pais, Educadores e Professores 303

Apêndice 2 – Elaborar Mapas Mentais:
Melhor à Mão ou em Software? 313

Apêndice 3 – Programa de Enriquecimento Instrumental 323

Apêndice 4 – Inteligências Múltiplas 333

Apêndice 5 – Autocinética – Focalizando sua Mente 337

Conclusão 345

Encerramento

Bibliografia XVII

Links úteis na Internet XX

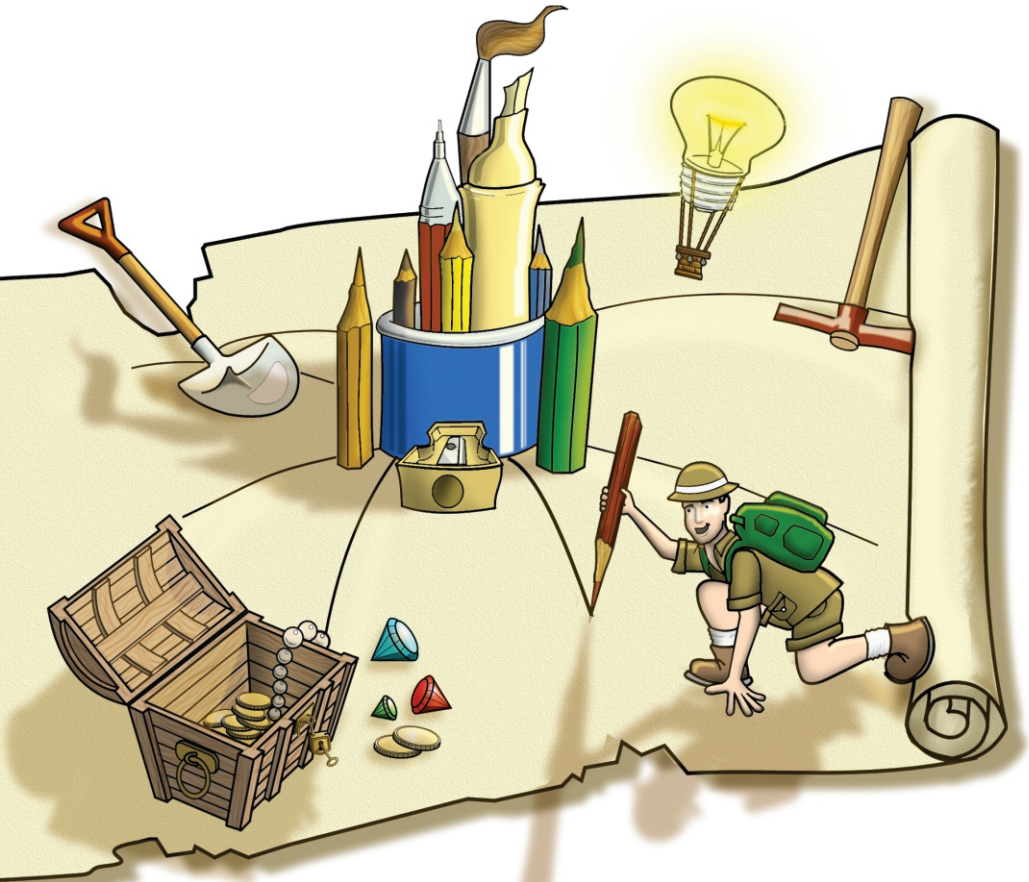
Sobre os autores XXI

Atividades do IDPH XXVI

Obs.: Para compreender melhor como ler este livro fora da ordem seqüencial, consulte previamente o fluxograma da página 83.

Primeira Parte

Fundamentos



Aprendendo a Aprender

Arquitetura de Atitudes de Aprendizagem

> "Quanto mais alto for o edifício que você desejar construir, mais sólidas e profundas deverão ser as fundações."
>
> Autor desconhecido

Quando tratamos do assunto educação em nossos dias, devemos levar em conta que as condições contemporâneas de aprendizagem são muito provavelmente bastante antigas. Não podemos afirmar que o ser humano aprenda de formas diferentes das do passado, ou mesmo que o funcionamento da aprendizagem seja significativamente diferente do de outros seres vivos, exceto pela existência da autoconsciência e da razão.

Porém, talvez os seres humanos nunca tenham convivido com uma taxa de estimulação tão alta quanto a que observamos atualmente. Nós somos hiper-estimulados em todos os canais sensoriais, e a duração das experiências mais comuns é cada vez mais rápida e curta, especialmente na vida das grandes cidades. Atualmente, até mesmo as crianças possuem uma quantidade de atividades e de compromissos tão grande, que algumas delas também já compartilham da opinião de que o tempo voa. Seja por meio da televisão ou do cinema comercial (cujo ritmo dos filmes, desenhos, programas etc. é artificialmente muito mais rápido), ou graças ainda a outras fontes de estímulos aos quais estamos expostos diariamente (revistas, rádio, videogames, carros, aviões, computadores etc.), ou mesmo pela ausência dos pais, em geral por motivos profissionais, que antes proporcionavam uma experiência de educação artesanal e de maior convivência, creio que a estruturação da consciência atual esteja baseada em parâmetros completamente diferentes daqueles das gerações anteriores.

Dessa forma, um dos primeiros descompassos tão comumente identificados como agitação e ansiedade talvez seja apenas uma diferença de ritmos

de funcionamento, cujas possíveis soluções alternativas poderiam ser a sedação das crianças ou a estimulação de seus professores!

Para que você possa compreender melhor nossa abordagem multifacetada, gostaria de propor uma analogia simples para definir nosso modelo de compreensão do funcionamento da consciência durante esse nosso estudo: vamos admitir que a consciência funcione como o facho de luz de uma lanterna com a qual entramos em um quarto bem pouco iluminado. Podemos utilizar nossa consciência como a luz da lanterna, que apontamos para iluminar cada pequena região do quarto escuro. Apenas com essa iluminação local, vemos alguns detalhes, mas não conseguimos ver o todo ou todas as relações entre as partes.

Algo semelhante aconteceria se utilizássemos uma lente de aumento que nos permitisse enxergar melhor apenas uma pequena área de cada vez – assim funciona o raciocínio analítico (essa nossa habilidade de esmiuçar e de quebrar as informações em pequenos pedacinhos para compreendê-las), bastante familiar à forma de operar de nossa mente consciente. O raciocínio analítico é um dos mais famosos instrumentos cognitivos de nossa civilização, juntamente com a razão e a lógica cartesiana.

Por outro lado, se tivermos tempo, paciência e coragem para entrar naquele quarto escuro sem nossa lanterna, embora esbarremos em vários objetos por desconhecer o local, aos poucos, bem lentamente, nossa visão poderá se adaptar à baixa luminosidade do ambiente escuro e, talvez, consigamos distinguir alguns contornos. Embora possamos perder alguns detalhes, possivelmente consigamos perceber o conjunto e a relação das formas e objetos: teremos uma visão mais ampla, global, tipicamente associada à compreensão do modo de operação de nossa mente inconsciente, que sintetiza experiências e informações.

A dinâmica de funcionamento de nossas faculdades inconscientes tem sido a mesma há muito tempo. Porém, atualmente as condições de estimulação crescentes às quais nos submetemos fazem com que nossa consciência seja mantida em constante transformação. Isto é, nossa consciência está em permanente e rápida mudança, e talvez por isso esteja havendo tanta desarmonia entre as gerações de professores e de alunos.

Se desejarmos adquirir um conhecimento sobre algum assunto até o grau de excelência, devemos saber que tal qualidade extraordinária será obtida quando essas duas dimensões de aprendizado e consciência estiverem suficientemente estruturadas: a consciência e a inconsciência – o detalhe e a percepção global – a análise e a síntese.

Essa reflexão nos traz à seguinte situação: embora meditemos sobre as mesmas perguntas do passado no campo da educação, as respostas atuais são totalmente distintas das daquela época. Caso não levemos essa evolução em conta, possivelmente teremos dificuldade em compreender as necessidades dos estudantes atuais e provavelmente seremos incapazes de despertar as motivações e interesses das novas gerações de alunos. Creio que os fatos descritos a seguir possam dar mais vigor a essas idéias.

Um grande amigo contou-me certa vez: "Quando eu era criança, os meus heróis eram soldadinhos de chumbo e 'cowboys' do faroeste! As transformações pelas quais estamos passando são tão profundas, que nem é possível imaginar para onde caminhamos, pois as gerações mais novas tiveram como heróis seres que possuem habilidades super-humanas!". Pelo menos na mente dessas pessoas já existe essa super-humanidade.

E aqueles que pensam que isso é apenas fantasia devem lembrar-se de que absolutamente tudo no nosso mundo atual foi fantasia da mente de nossos ancestrais: a viagem à lua, o telefone, o rádio, a televisão, o avião, o telefone celular, o computador, a engenharia genética, a micromecânica etc. Diante dessa perspectiva, está na hora de os educadores assumirem sua responsabilidade por aprender e se atualizar, de modo que possam contribuir para melhorar este mundo tecnológico.

Enquanto educador de profissão, acredito numa doutrina que admite que, num futuro não muito distante, crianças com 11 ou 12 anos de idade já possuirão uma quantidade de conhecimentos correspondente a um grau de doutoramento atual. É com isso que os cientistas do aprendizado e da tecnologia da informação sonham...

Há ainda uma grande contradição a considerarmos: desejamos que nossas crianças sejam cada vez mais criativas, mas insistimos em ensiná-las e exigimos que saibam conhecimentos do passado. Há evidências bastante contundentes desses fatos. Pior que isso, os métodos de estudo são os mesmos há décadas, a despeito de toda a modernização de outros setores do conhecimento humano.

Pense agora a respeito dos valiosos dados colhidos numa pesquisa realizada ao longo de mais de 25 anos por cientistas do comportamento da *Utah University*. Testes de criatividade realizados pelo Dr. Calvin Taylor, apresentados no livro do Dr. George Land (*Ponto de Ruptura e Transformação*), indicam uma realidade impressionante. Oito tipos de testes aplicados num universo de aproximadamente 1.600 indivíduos avaliados em diferentes fases da vida evidenciaram o seguinte: em um grupo de crianças cuja idade se situava entre 3 e 5 anos, 98% apresentou desempenho de criatividade correspondente à

genialidade; 32% das crianças, entre 8 e 10 anos, possuíam grau de gênio; apenas 10%, entre 13 e 15 anos, ainda permaneciam "gênios"; e, finalmente, restaram apenas 2% dos jovens adultos acima de 25 anos com essas competências.

Por mais estranho que isso pareça, é assim mesmo que acontece; isso é uma necessidade para que estejamos aptos a conviver em sociedade. Isso faz parte do processo chamado de sociabilização. Entretanto, os indivíduos que são "adestrados" a se adaptar ao sistema social devem estar preparados para, futuramente, serem capazes de resgatar sua capacidade de criar.

Estranhamente, de alguma forma, parece que as crianças, criativamente, aprendem a não ser criativas. Isso mesmo! Essa é uma outra maneira de entender os chamados bloqueios mentais ou emocionais: percebê-los como construções criativas de nossa própria mente interior para lidar com os regulares problemas causados pela expressão descontrolada de nossos impulsos criativos quando crianças – enquanto ainda não conhecemos os protocolos de conduta social. Basta observar os artifícios e artimanhas usadas pelas crianças para concluir que essa força criativa que temos dentro de nós (ou que somos nós) se expressa constantemente através das mais curiosas e diversas formas.

Aquilo que chamamos de nossos bloqueios são nossas mais sublimes criações inconscientes. Mesmo que eles estejam empenhados em bloquear nossa criatividade, eles ainda são construções criativas. Ninguém nos instala bloqueios, nós mesmos os criamos, alimentamos e cuidamos durante nosso esforço de adaptação ao mundo, em busca de sermos aceitos e reconhecidos.

De certa forma, eles fazem parte da memória de quem somos. São verdadeiros guardiões de nosso bem estar numa determinada época. Porém, se permanecerem, tornando-se desatualizados, transformam-se em agentes limitantes. O problema acontece quando não conseguimos redirecionar suas interferências ao atingirmos a fase adulta e ao estarmos socialmente já bem adaptados.

Certo dia, enquanto realizava um seminário, observei que, durante a realização de um exercício de deslocamento de identidade, havia entre os participantes uma moça de olhos arregalados. Enquanto seus colegas permaneciam absortos, fazendo cada etapa da experiência, ela olhava para o que escrevera imediatamente antes e, ocasionalmente, olhava para mim. Concluí que ela estava "cozinhando" algo dentro de si. Terminada a vivência, perguntei aos presentes o que tinham percebido. A moça, então, ainda com seus olhos bem abertos, olhou o texto mais uma vez e, voltando-se para mim, disse: "Eu estou muito surpresa! Estive lendo aquilo que escrevi e observei que a minha linguagem foi excepcionalmente objetiva, clara e direta!".

Pensei "Objetividade por objetividade... O que se faz com isso?" Então perguntei: "O que isso, afinal, representa para você?" Ela respondeu: "O que isso representa?! Eu sou jornalista... Na minha vida profissional inteira, muitas e muitas vezes precisei ser assim objetiva e nunca consegui! Nunca tinha conseguido escrever assim! Era um esforço frustrante para mim...".

Eu disse, então: "Ótimo... Daqui por diante, você possui duas novas alternativas: uma delas, a mais simples, é que, todas as vezes que você precisar dessa 'ferramenta' chamada objetividade, coloque-se sob o ponto de vista de um objeto inanimado, conforme você fez nesse exercício, para acessar a sua própria objetividade (ou utilizar-se desse 'instrumento mental')". Neste caso, ela descobrira sua objetividade acidentalmente, dentro de si mesma, durante aquele exercício. De fato, não tinha sido eu quem havia feito uma descrição objetiva, ela é quem tinha conseguido aquilo. Objetividade era apenas uma das "ferramentas" que ela mesma possuía e nem mesmo sabia disso.

A segunda alternativa que considerei, bem mais trabalhosa, porém bem mais significativa, seria que, enfim, naquele momento, motivada por aquela descoberta, ela poderia iniciar uma nova jornada em sua vida. Uma etapa na qual estivesse, consciente ou inconscientemente, empenhada em "demolir" aquela identidade que não incluía uma série de "ferramentas" e possibilidades que estavam dentro dela, tanto quanto a objetividade, mas que, por algumas razões muito importantes, não faziam parte de sua identidade consciente.

Por muitos anos, durante nossa educação e o longo processo de sociabilização, construímos a nossa personalidade, inconscientemente e com muito cuidado, contendo todos os seus atributos: sentimentos, valores, critérios, crenças, habilidades, comportamentos, hábitos, limites, bloqueios etc., que nos são tão familiares e nos dão a noção de quem somos. Mais cedo ou mais tarde, entretanto, talvez chegue um dia em que nos sintamos constrangidos por tais fronteiras, condicionamentos e formas de ser e agir. Esse sentimento, ou sensação, poderá ser uma evidência de que é chegado o momento de buscarmos e encontrarmos quem realmente somos em nossa essência, além de nossos comportamentos socialmente aprendidos.

Nesse momento, inicia-se uma nova jornada de reencontro de si mesmo(a), em geral empreendida inconscientemente. Isso acontece graças ao confronto entre nossa essência mais pura e nossa personalidade, isto é, em algum momento da vida somos tomados por uma pressão ou insatisfação interiores. Em geral, quando isso acontece, essa tensão é conseqüência do conflito entre as fronteiras e armaduras de nossa identidade social (uma forma de ser aprendida, educada e condicionada) e o nosso ser mais puro, em permanente mo-

vimento e amadurecimento (exercendo uma poderosa "pressão" para libertação e expansão que, caso seja ignorada, pode transformar-se em sintomas ou mesmo em doenças, como se a "caixa" ou recipiente na qual nossa essência esteve protegida já não fosse mais adequada para comportá-la).

Vou então repetir o mais importante: passamos anos e anos, paulatinamente, construindo a nossa forma de ser, "pedacinho por pedacinho", perante o nosso meio social. A partir de nossa história e de nossa experiência, vamos desenvolvendo nossos comportamentos, alguns mais e outros menos aceitos pelo mundo em que vivemos. Quando fracassamos em alguma ação, aprendemos; quando somos recompensados ou punidos, escolhemos; quando repetimos comportamentos anteriores, vamos consolidando hábitos ou vícios. De um modo geral, isso acontece durante um interminável processo de tentativa e erro balizado pelas conseqüências de nossas ações no ambiente social imediato. De certa forma, isso ocorre dessa maneira por nascermos pelo menos um ano antes de estarmos prontos para o mundo (o ser humano é o animal menos preparado para o mundo ao nascer!).

Assim, dependemos dessas automatizações de comportamentos (os hábitos e também os bloqueios) para que nos seja possível descongestionar nossas mentes para aprendermos, mais e melhor, dentro das fronteiras do espaço seguro em que elas nos mantêm. Já pensou, elas existem para que você possa aprender ainda mais! Imagine se, ao dirigir, você não possuísse um hábito ou uma memória inconsciente de procedimentos, isto é, que dirigir fosse sempre como a primeira vez! Se não armazenássemos tais programas automáticos, a vida seria realmente uma loucura. Portanto, nessa perspectiva, os bloqueios são feitos da mesma "substância" que os nossos melhores aprendizados.

Diante de tudo isso, o que podemos fazer se não estivermos satisfeitos com o árduo empenho e trabalho de nossos mais severos guardiões: os bloqueios? O primeiro e mais importante passo é ilustrado por uma linda história chinesa sobre um jovem discípulo budista que pergunta ao seu velho mestre:

> "Mestre, por que as entradas de nossos templos possuem estátuas tão feias e assustadoras (os cachorros, tigres e dragões chineses que, segundo nossos padrões estéticos ocidentais, parecem-se mais com figuras demoníacas), se aqui cultivamos as mais elevadas virtudes, o amor e o conhecimento da verdade?". Ao que seu mestre pacientemente responde: "Eles são nossos guardiões. Estão lá nas entradas de nossos templos para espantar aquelas pessoas que ainda se preocupam apenas com as aparências".

Os bloqueios parecem ser nossos mais ferozes adversários até o momento em que aprendemos suas lições e reconhecemos a sabedoria e a maestria

inconsciente que lhes dá força. Quando nossa consciência puder então apreender seu sentido e missão, esses bloqueios comumente se transmutarão em nossos mais fiéis companheiros e protetores.

Nossos bloqueios são importantes manifestações criativas de nossas dimensões inconscientes, buscando preservar padrões de comportamento automáticos já desejados ou necessitados por nós, consciente ou inconscientemente, e possuem natureza semelhante à dos nossos hábitos, vícios ou compulsões. Eles são criativamente esculpidos até para nos proteger de nossa criatividade descontrolada, especialmente operante enquanto ainda não conhecemos as regras sociais e padrões de conduta cultural – isso mesmo, pense em quanto trabalho dá uma criança extremamente criativa quando não foi suficientemente educada, leia-se bloqueada, em suas manifestações. Para serem aceitas e evitarem punições e repreensões decorrentes de seus impulsos criativos (ou destrutivos, que é a outra face do processo criativo), tais crianças, conhecidas como muito "arteiras", criam mecanismos inconscientes de limitação e atenuação de suas motivações ainda não adestradas.

Para finalizar, sugiro que você cuide muito bem de suas próprias dificuldades, até que você não precise mais delas. Nossos bloqueios, assim como o medo, assemelham-se à casca do ovo, sem a qual o pintinho não tem segurança e integridade para se desenvolver. Entretanto, quando estiver pronto no tempo oportuno, se não romper a casca será asfixiado por ela! Tudo tem seu tempo e seu ritmo. Lembre-se sempre de que nossos bloqueios interiores ou exteriores são aqueles que acabam represando nossos desejos, aumentando a pressão interior ao longo do tempo, servindo-nos de trampolim, a ponto de sermos capazes de transcendê-los. Dessa forma, eles nos dão o impulso de que necessitamos para a próxima etapa. E pensar que eles normalmente são admitidos como "burros"! Não creio que a Providência seria tão estúpida de criá-los se eles não fossem realmente úteis ou, talvez, nossos aliados mais íntimos.

Depois de tratarmos dessas questões tão controvertidas, escorregamos para a outra extremidade para considerar as condições existentes em nossas melhores competências: aquelas habilidades nas quais somos excelentes! Quando tratamos da excelência, devemos lembrar que ela pode estar presente em qualquer ação humana: pode ser no esporte, na culinária, na engenharia, na indústria, na arte, na educação ou em qualquer gesto ou ação.

Nesse sentido, qualquer atividade humana parece cumprir seu único papel universal: um cenário no qual cultivamos a excelência. Nessa perspectiva, todas as profissões se igualam em importância. Você pode ser engenheiro, cientista, médico, executivo, cômico, escritor, faxineiro, cozinheiro, fotógrafo, monge, camponês, pescador etc., ou até mesmo um bandido (se não gos-

tou deste, lembre-se de Robin Hood); se for excelente naquilo que faz, certamente adquiriu grande habilidade e brilhantismo.

Assim, independentemente de onde ela se apresente, a excelência possui sempre as mesmas qualidades: aprendizagem, concentração, discernimento, paciência, planejamento, estratégia, flexibilidade, técnica, sensibilidade, percepção, boa memória, vontade, criatividade, disciplina, prática, repetição, autoconfiança, naturalidade, eficácia, ritmo, perseverança, conhecimento, assertividade, adaptabilidade, efetividade, dedicação, treinamento, método etc.

As maiores revoluções da educação não estão apenas nos conteúdos, que atualmente são cada vez mais voláteis (isto é, menos duradouros), mas principalmente nos métodos e conhecimentos da psicologia, do estudo do comportamento, das neurociências e de pesquisas sobre o funcionamento do cérebro e da psique humana.

Uma das grandes descobertas dos neurocientistas, que nos interessam enquanto educadores, é que o cérebro humano, muito diferente do que se acreditava no passado, cresce ao longo de toda a vida, desde que devidamente estimulado. Existe em nosso cérebro uma camada de células nervosas chamadas de astrócitos; eles são neurônios em potencial e, quando ativados por determinadas substâncias chamadas de neuroativadoras, desenvolvem seus axônios e transformam-se em neurônios, estabelecendo novas conexões nervosas (sinapses).

Aquela antiga afirmação de que nossos neurônios possuem quantidade definida e decrescente ao longo da vida já faz parte da história da ciência. Além disso, em nossa medula óssea existem células jovens, chamadas de células-tronco, cuja grande versatilidade permite que se transformem ou que adquiram as qualidades de qualquer outra célula específica de nosso organismo, como se fossem "curingas".

Bem, eles descobriram ainda a existência de três categorias de condições estimulantes que promovem a liberação dos neuroativadores responsáveis pela transformação dos astrócitos e, conseqüentemente, pelo aumento da quantidade de neurônios – e, portanto, de nossa capacidade de estabelecer novos "arquivos de memórias" – e de nossa capacidade de aprendizado e armazenagem de conhecimentos. São eles: a curiosidade, os estímulos do ambiente e o movimento corporal.

Tudo aquilo que nos maravilha, nos excita, nos surpreende e nos desperta o interesse e a curiosidade de um modo geral, libera em nosso sangue tais substâncias que ativam neurônios em estado potencial. E você bem conhece quais são as sensações e sentimentos correspondentes a esse estado interior de deslumbramento!

Todas aquelas situações de vida que nos fazem mudar de idéia, de sentimento, de atitude ou de hábito também promovem o aumento de massa de nosso cérebro. E, finalmente, todos aqueles novos movimentos, padrões de equilíbrio ou de coordenação motora, de gestos e movimentos ou de percepções corporais e sensações também produzem as mesmas substâncias responsáveis pelo nascimento de novos neurônios, com conseqüente aumento de capacidade cerebral correspondente.

Portanto, se você estiver em busca de melhores competências de aprendizagem, mais flexibilidade e maior disponibilidade para lidar com as novidades do mundo, aqui vão algumas dicas: busque permanentemente novas habilidades (as mais diversas), aprendizados, situações, fontes de estímulos e ambientes.

Pessoas com essas características ou temperamento constituem apenas 5% da população e, normalmente, são responsáveis pelo desenvolvimento do conhecimento e pelas transformações da humanidade, permanecendo na vanguarda de sua época. Outros 15% correspondem àqueles que se movem em direção ao novo apenas quando os líderes de sua época já garantiram a segurança das novidades.

Os 80% restantes são aqueles com temperamento conservador e acomodado, que somente serão impelidos às mudanças criadas no mundo por necessidade, isto é, quando os 20% iniciais já tiverem construído um mundo novo. Reflita sobre o fenômeno da Internet ou o advento do computador pessoal para comprovar esse fenômeno.

Se agora lembrarmos das velhas proposições da educação: que todo aprendizado verdadeiro é cognitivo (eu sei), afetivo (eu sinto ou eu gosto) e motor (eu faço), talvez agora, com todas essas evidências, fique mais fácil aceitar que temos hoje um imenso compromisso humanitário de transformar os métodos e modelos de aprendizagem formais – pois muito poucos são os educadores que alavancam o aprendizado de seus alunos da melhor forma possível.

Vou propor ainda mais justificativas para as idéias que estamos desenvolvendo. Levando em conta as novas descobertas das neurociências, sobre a capacidade ilimitada e permanente de aprendizagem humana, vamos ainda complementar com algumas experiências científicas que nos convençam que os verdadeiros problemas não são os estudantes que pagam ou disponibilizam seu precioso tempo para aprender, e sim os métodos de ensino desatualizados!

Pense um pouco a respeito do nosso conhecimento sobre o processo da visão. Um cientista fez uma experiência que comprova que não vemos apenas com os olhos. Esse experimento foi realizado com gatos, pois os gatos pos-

suem um sistema nervoso muito desenvolvido e semelhante ao dos seres humanos. Foram selecionados dois grupos de filhotes bem pequenos. O primeiro grupo foi tratado e alimentado como normalmente são tratados esses animais, permitindo-se que tivessem uma infância, crescimento e amadurecimento normais.

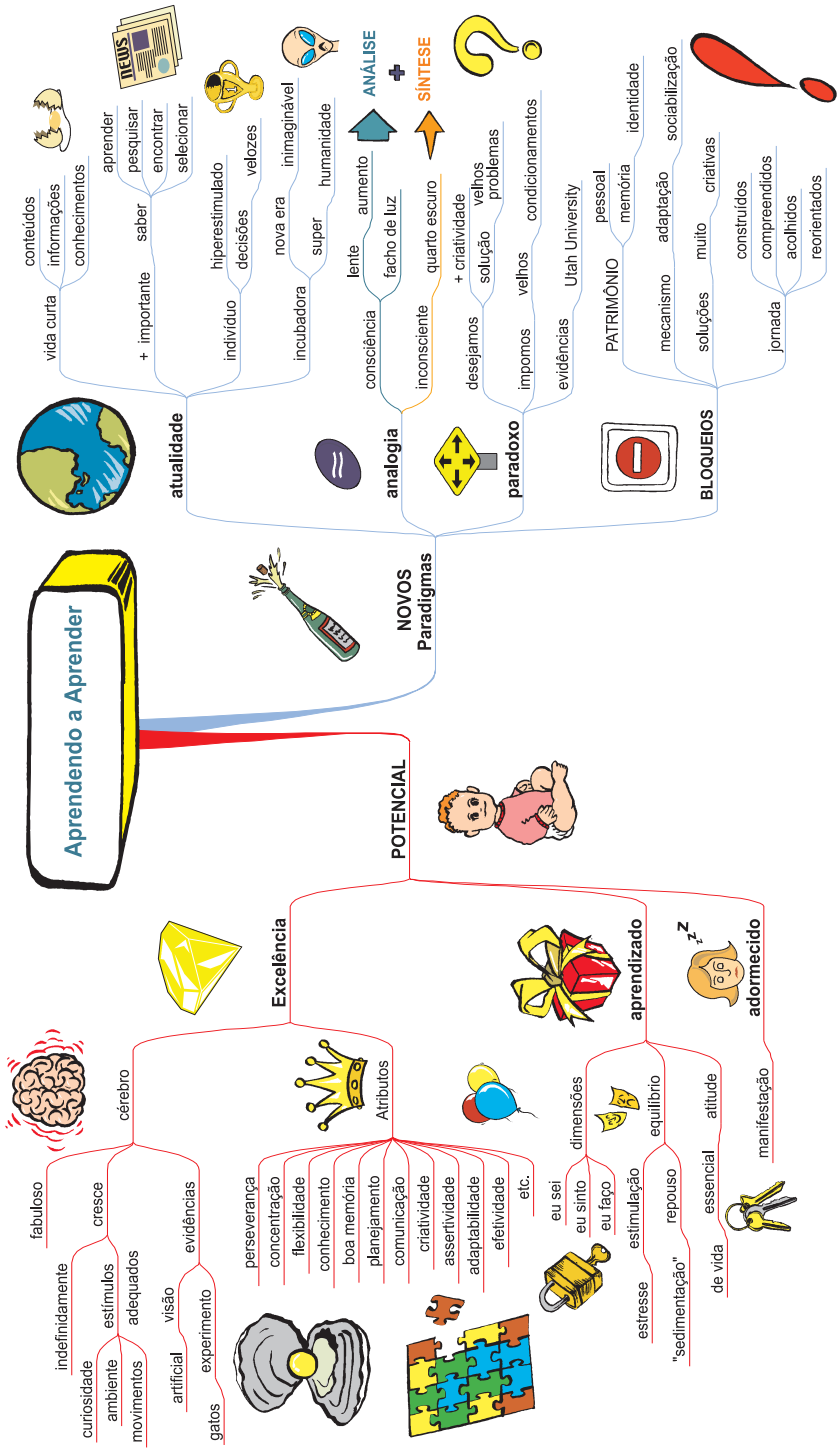
Quanto ao segundo grupo, os gatinhos foram colocados confinados em cestinhos especiais e individuais com conforto excepcional, de modo que não precisavam se mexer para nada: a própria alimentação e a água eram oferecidas em mamadeiras ou na boca. As condições de temperatura e umidade também eram controladas. O surpreendente é que todos esses gatinhos do segundo grupo estavam completamente cegos quando adultos! Concluiu-se nessa pesquisa que a visão é um aprendizado do corpo inteiro, desenvolvida de acordo com nossa mobilidade e validação de percepções visuais a partir de nossa prática de exploração do mundo.

Outro pesquisador construiu um equipamento especial constituído de uma câmara de vídeo na qual as imagens captadas por uma superfície sensora transmitia, através de dezenas ou centenas de pequenos fios, os "impulsos elétricos" (de baixa intensidade) para diferentes pontos da superfície da pele do braço de um cego de nascença.

Embora não seja possível medir a precisão e a "nitidez", o surpreendente é que após alguns meses esse cego podia "enxergar" através daquela câmara de vídeo! Ele aprendera a representar aquelas sensações provenientes dos pequenos estímulos elétricos na forma de uma representação de seu "ambiente visual" à medida que ia explorando os arredores e comparando suas percepções táteis (decorrentes da estimulação elétrica do aparelho visual artificial) e os objetos que encontrava pelo caminho.

Esses breves experimentos nos convidam a crer na impressionante e ainda pouco conhecida capacidade de aprendizado e adaptação de nosso sistema mente-corpo. Em relação aos gatinhos, ainda nos mostra que não desenvolvemos aquilo que não utilizamos.

Mas qual é o limite de tudo isso? Chegou a hora de refletirmos um pouco mais sobre as quantidades de estimulação (idéias, experiências novas e aprendizados) e as taxas de estresse decorrentes da aprendizagem contínua.


Aprendendo a Aprender
NOVOS Paradigmas
atualidade
vida curta
conteúdos
informações
conhecimentos
+ importante
aprender
pesquisar
encontrar
selecionar
saber
indivíduo
hiperestimulado
decisões
velozes
incubadora
nova era
inimaginável
super
humanidade
analogia
consciência
lente
aumento
facho de luz
inconsciente
quarto escuro
ANÁLISE
+
SÍNTESE
paradoxo
desejamos
+ criatividade
solução
velhos
problemas
impomos
velhos
condicionamentos
evidências
Utah University
BLOQUEIOS
PATRIMÔNIO
pessoal
memória
identidade
mecanismo
adaptação
sociabilização
soluções
muito
criativas
jornada
construídos
compreendidos
acolhidos
reorientados
POTENCIAL
Excelência
cérebro
fabuloso
cresce
indefinidamente
curiosidade
ambiente
movimentos
estímulos
adequados
evidências
visão
artificial
experimento
gatos
Atributos
perseverança
concentração
flexibilidade
conhecimento
boa memória
planejamento
comunicação
criatividade
assertividade
adaptabilidade
efetividade
etc.
aprendizado
dimensões
eu sei
eu sinto
eu faço
equilíbrio
estimulação
repouso
estresse
"sedimentação"
atitude
essencial
de vida
adormecido
manifestação
NEWS

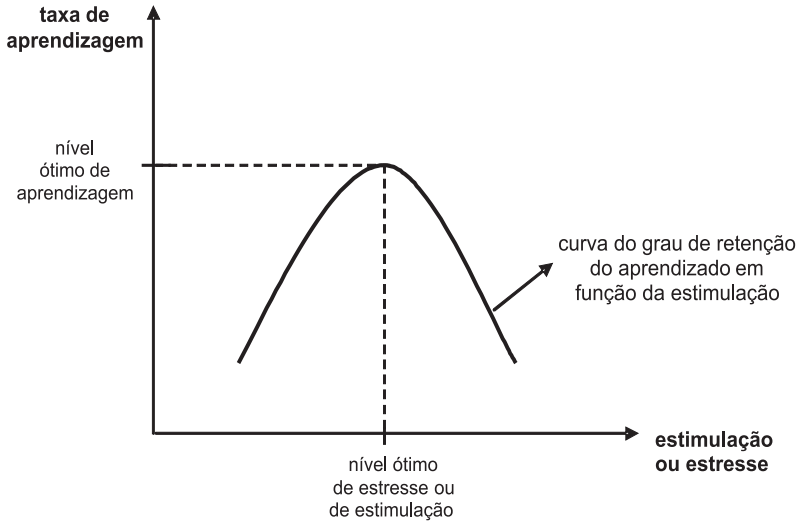
Condições Ideais de Estimulação para o Aprendizado

Estas considerações são especialmente significativas para aquelas pessoas que insistem em acreditar que:

1) O aprendizado torna-se cada vez mais difícil, quanto mais velhos ficamos.
2) Devem se esforçar para obter as coisas (caso contrário, as coisas não têm valor).
3) Devem, acima de tudo, economizar tempo – sendo escravas do relógio.
4) Já estão contaminadas pelo "vírus" do trabalho incessante e vivem nas grandes metrópoles.

Para todas essas pessoas, esta é uma questão muito importante: a ocasião de flexibilizarem suas atitudes e renderem-se à preciosidade do descanso! É bastante freqüente encontrarmos pessoas que reclamam de dificuldades de aprender, de memorizar ou de se concentrar. Para grande parte delas falta apenas o descanso necessário ao processamento, à organização e à síntese neuroquímica dos estímulos de aprendizagem, ou seja, é preciso diminuírem a taxa de estresse ou estimulação.

A aprendizagem profunda é constituída de duas dimensões complementares muito importantes: estimulação e repouso ou, se preferir, atividade e



descanso. Pouca estimulação ou estresse não produz muito aprendizado; muita estimulação ou estresse exagerado também não. Existe um nível ótimo de estimulação ou estresse para a conquista das máximas taxas de aprendizado ou de retenção dos conteúdos aprendidos. Observe o gráfico anterior. É uma aproximação interessante que corresponde à curva de aprendizagem em função da estimulação (caso queira se aprofundar, consulte *Psicobiologia de Cura Mente-Corpo*, de Ernest Rossi).

Dessa forma, o trabalho do aprendiz, e principalmente do autodidata, é a identificação de sua carga ideal de estimulação ou estresse, para que lhe seja possível obter as melhores taxas de aprendizagem (absorção, organização, memorização, síntese e criação). No gráfico anterior, denominamos esse grau de estimulação de Nível Ótimo de Estimulação.

O reconhecimento dos próprios limites e o uso das melhores formas de promover a estimulação está diretamente relacionado com o grau de sucesso de permanência e de evocação (recuperação) dos conteúdos aprendidos. Segundo os paradigmas da Programação Neurolingüística, recomenda-se a estimulação da maior quantidade possível de canais sensoriais – visão, audição, tato, paladar e olfato – e, de acordo com os modelos educacionais vigentes, significa promover a estimulação nas dimensões cognitiva, afetiva e motora.

Na elaboração de mapas mentais, utilizamos, além da linguagem verbal, um conjunto completo de ilustrações, símbolos, cores, desenhos, flechas, esquemas e uma posição diferente da folha de papel, com a finalidade de absorver a atenção e distribuir os estímulos por outras dimensões cognitivas pouco alcançadas na educação formal convencional ou na leitura comum.

Se a busca das condições de estimulação e de aprendizagem ideais é pessoal, por outro lado, existem pesquisas que tratam da duração dos ciclos e períodos de melhor desempenho de nosso cérebro (bioritmos, ciclos ultradianos e circadianos etc.) – fatores que também condicionam os estados de atenção. Assim, para o aprendizado consciente, e principalmente o cognitivo, a utilização de períodos de 50 minutos de atividades e 10 minutos de descanso pode ser muito mais produtiva do que horas de estimulação seguidas de horas de descanso!

No caso de uma aula ou palestra nas quais exista a intenção de atingir principalmente as dimensões conscientes de aprendizagem, sugere-se também a mudança das atividades didáticas a cada intervalo de 20 ou 30 minutos, alterando-se o estilo de apresentação com a finalidade de estimular e sensibilizar canais sensoriais distintos. Por exemplo, se o instrutor estiver discursando num período da aula, esse discurso não deve durar mais do que 20 ou 30 minutos, e deve ser substituído por alguma discussão entre alunos, uma atividade ilustrativa (projeção de transparências ou *slides, datashow*, filmes etc.),

por alguma atividade motora ou pela prática de exercícios. Caso contrário, será mais difícil evitar a monotonia da apresentação, já que o sentido de absorção predominante pode estar exausto. Se isso acontecer, o ouvinte será naturalmente levado ao devaneio.

Evidentemente, esse estado de imaginação mais livre, o devaneio, pode ser interessante por outras razões, quando forem utilizados recursos de apresentação recorrentes, tais como recapitulações regulares, pois dessa forma o processo criativo poderá ser enriquecido. É o caso dos transes de aprendizagem, ainda muito pouco pesquisados adequadamente. Com diferentes tipos de estimulação, produz-se a indução a estados de livre associação, elaboração e devaneio, especialmente produtivos em treinamentos comportamentais, não cognitivos, nos quais sejam utilizadas técnicas hipnóticas e estados de consciência alterados. Adiante voltaremos a essa questão, apresentando pesquisas que podem elucidar a compreensão do processo. Aqueles excelentes palestrantes, que consideramos muito carismáticos, e que freqüentemente nos transportam para um estado de êxtase, motivação, associação de idéias, introvisões (*insights*) e decisões, utilizam-se intuitivamente desses recursos – isto é, esse poder não é tão técnico quanto parece.

A essa altura de nossa conversa, você já deve ter se dado conta de que este assunto exige algum planejamento, além da tomada de decisões relacionada ao aumento de desempenho de suas estratégias de estudo, embora pouco tenhamos falado ainda sobre as estratégias de aprendizagem propriamente ditas.

Certamente poderíamos incluir ainda mais informações, tais como uma dieta ou recomendações de alimentos que contenham os nutrientes indicados para o cérebro funcionar melhor, como, por exemplo: frutas em geral, carne de peixe, frutas cristalizadas, nozes, castanhas, avelãs, amêndoas e uva passa, entre outros. Porém, não pretendemos esgotar o assunto, mas apenas despertar sua curiosidade para uma reflexão mais cuidadosa que favoreça uma nova forma de aprender.

Além do mais, devemos aprofundar questões mais diretamente relacionadas à compreensão da importância do uso dos mapas mentais e suas conseqüências na reformulação da atitude e das estratégias de registro e de organização de informações. Portanto, vamos prosseguir na nossa reflexão com a finalidade de construir uma base de atitudes adequadas para que sejamos flexíveis para aprender o novo e nos sintamos motivados a fazer uso dessas novas técnicas. De imediato, apresentaremos uma outra forma de compreender os processos de aprendizagem sistêmicos, que justificam essa longa preparação de atitudes e nossa forma aparentemente desordenada e descontínua de tratar o aprendizado dos Mapas Mentais.

Ciclo do Aprendizado Profundo

É um modelo de compreensão dos processos de aprendizagem que apresenta a interdependência de três dimensões complementares, denominado **Aprendizado Profundo**. Isso é o resultado do trabalho de um renomado autor, estudioso dos processos de aprendizagem corporativos, chamado Peter Senge. Ele propõe que a construção do aprendizado coletivo nas empresas e nas organizações esteja apoiado no Desenvolvimento Pessoal (Domínio Pessoal), nas Visões Compartilhadas, nos Modelos Mentais, na Aprendizagem em Equipe e no Pensamento Sistêmico.

Em seu livro *A Quinta Disciplina – Caderno de Campo*, quando investiga os processos individuais e coletivos de aprendizado, apresenta um diagrama que, adaptado aos nossos objetivos, indica de forma esquemática a dinâmica sistêmica de interação de três dimensões responsáveis pela consolidação e pela sustentação do aprendizado. A não ser que um novo aprendizado promova mudança em cada uma dessas dimensões, provavelmente será de pouco valor ou utilidade.

Isto é, suponhamos que você tenha aprendido um novo método, uma "ferramenta" ou uma técnica; se não mudar de opiniões e de crenças e não desenvolver mais sensibilidade para utilizá-la, provavelmente nunca irá aplicá-la no dia-a-dia. Ou, talvez, alguém lhe tenha feito mudar de opinião sobre um assunto qualquer. Se não desenvolver um novo comportamento coerente com essa opinião, refletindo sobre ela a ponto de ter novas idéias que ampliem sua consciência, então possivelmente se esquecerá dessa opinião ou cren-

ça, e tudo voltará a ser como antes, ou você poderá agir de forma incongruente com essa nova forma de pensar. Você conhece aqueles casos de pessoas que dizem muitas coisas, mas não agem de acordo com o que dizem? É como uma mesa de três pés para a qual um ou dois pés não existem ou são fracos: não há equilíbrio que mantenha essa mesa bem apoiada.

Esse modelo explica as razões pelas quais muitas de nossas aprendizagens, inúmeras vezes, não se disponibilizam em nosso comportamento natural ou em nossa consciência: qualquer mudança efetiva deve ser implementada nestas três dimensões, caso contrário, as interações sistêmicas entre elas tendem a reverter o quadro da aprendizagem e a estabilizar o sistema em uma condição de equilíbrio antiga, já conhecida e estruturada de "ignorância". É o caso típico da pessoa que possui a informação, mas não sabe usá-la, ou do sujeito que participa de um curso para aprender algo e nunca coloca em prática – situações bastante comuns na educação convencional.

As principais diferenças que este modelo propõe consistem na abordagem estratégica da aprendizagem, que pode ser comparada ao "aprender a pescar", em vez de, apenas, "comprar peixes". Sendo assim, o conceito central de nosso livro é a **AUTONOMIA**, decorrente da ativação de estratégias e habilidades de aprendizagem que possam ser autogerenciadas – uma nova e importante diretriz para a civilização do conhecimento, na qual somos cada vez mais livres e responsáveis por aquilo que queremos aprender, pois o conhecimento está cada vez mais disponível e acessível.

A seguir, vamos mostrar o modelo de compreensão dos processos de aprendizagem que adotamos para construir nossa linha de raciocínio e nossa arquitetura de exercícios, com a finalidade de obtermos o melhor resultado possível.

Pilares do Aprendizado Profundo

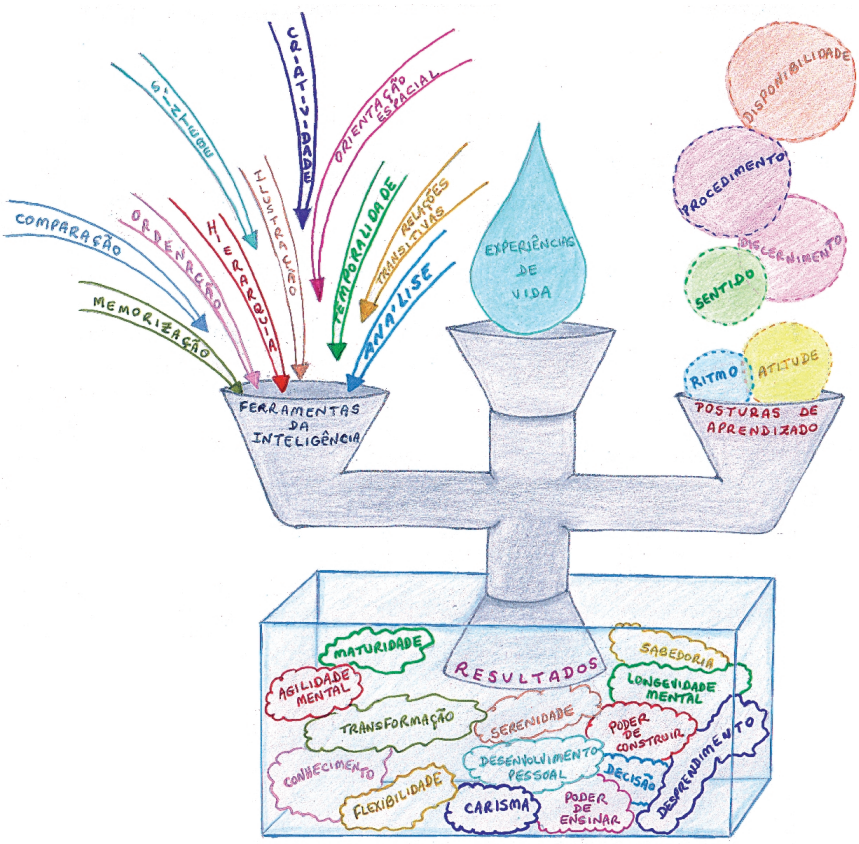
Após toda a reflexão que fizemos até aqui, talvez você tenha ficado com a impressão de alguma descontinuidade dos argumentos. De fato, este não é um tratado sobre o assunto, como já mencionamos tantas vezes. Há ainda outra razão: exigir a sua participação na elaboração e finalização das idéias apresentadas.

Tal arquitetura tem como objetivo incluir uma grande quantidade de fatores que contribuam para um desempenho melhor, de modo que você mesmo possa escolher aqueles que mais necessitam de sua atenção. Além de estimular sua criatividade, isso ainda o(a) sensibiliza para o fato de que os mapas mentais são essencialmente pessoais, e, portanto, pouco úteis para outras pessoas – a menos que tais pessoas tenham lido os textos previamente (como

neste livro, no qual apresentamos conteúdos seguidos de exemplos de resumos em mapas). Isso também acontece quando os leitores de um mapa participaram da elaboração do mapa, ou quando estiveram numa palestra que tenha dado origem a ele – nesse caso, servindo como resumo, síntese ou recurso de resgate das informações tratadas.

Se, por outro lado, você gostou da estrutura desse discurso introdutório, saiba também que o estudo dos mapas mentais poderá proporcionar um esquema de organização de idéias compatível com o que estamos apresentando aqui, para você utilizá-lo quando desejar.

Enquanto exploradores da aprendizagem, podemos garantir que a maior parte das observações são referenciadas em nossa própria forma de lidar com o ato de aprender, tanto nosso quanto de nossos alunos e clientes. Com a finalidade de preparar você para estar confortável para a próxima seção, escolhemos a seguinte classificação para os pilares do aprendizado profundo: disponibilidade, sentido, procedimento, discernimento, ritmo e atitude.



DISPONIBILIDADE

Quando tratamos do assunto aprendizagem, devemos levar em conta, antes de mais nada, se existe espaço ou disposição para aceitar o aprendizado novo. A história da ciência está repleta de exemplos de miopia conceitual, quando algumas crenças estão tão arraigadas que não existe disponibilidade para se pensar ou fazer diferente!

Por exemplo, Albert Einstein foi considerado um louco por seus colegas. Suas teorias, embora coerentes, não possuíam provas experimentais. E até que elas existissem, muitos cientistas nunca acreditaram em suas proposições. Posteriormente, por ocasião da apresentação da Mecânica Quântica, o próprio Einstein discordou das pressuposições e da validade de tal teoria.

Eles estavam certos? Isso não importa tanto em nossa discussão. O que mais importa é o quanto as pessoas rejeitam novas possibilidades, sem se darem a oportunidade de experimentá-las primeiro. Vamos ilustrar isso com outro exemplo: suponhamos que você conhecesse alguém que, sendo uma vítima de uma lesão espinhal, medular ou nervosa, estivesse parcial ou totalmente paralisada, numa época anterior a 1980. Suponhamos que os médicos garantissem que essa pessoa estivesse condenada a viver paralisada para o resto de sua vida. Isso era verdade? NÃO! A verdade é que eles falavam da impossibilidade de seus conhecimentos solucionarem tal problema, a despeito da existência de alguns registros de casos, chamados de milagrosos, de cura casual ou espontânea.

O conhecimento científico até essa época era categórico em afirmar que não havia possibilidade de regeneração de tecidos nervosos e de resgate da mobilidade perdida. Qualquer um que tenha acreditado nisso, com certeza ficou realmente condenado. Suponhamos ainda que você fosse amigo ou amiga dessa vítima e não acreditasse nesse prognóstico médico, embora ainda não soubesse o que a ciência descobriria poucos anos depois: que é possível a recuperação de nervos e de tecidos nervosos em algumas circunstâncias.

Algumas das pesquisas mais modernas de nossa época referem-se a esse assunto. Como já dissemos anteriormente, em nossa medula óssea existem células muito versáteis, capazes de se transformar ou de adquirir as qualidades de qualquer outra célula específica de nosso organismo como se fossem "curingas". Algumas pesquisas já apontam para a recuperação de lesões de tecidos nervosos e de massa cerebral, mesmo em casos de doenças ou de acidentes graves. Além disso, existem cada vez mais evidências de que isso acontece, dentro ou fora da pesquisa científica.

Por mais bem intencionado(a) que você fosse, naquela época, você acredita que seria possível convencer tal pessoa paralisada a buscar alguma solução alternativa, contrariando as profecias ou sentenças de autoridades vestidas de branco? Seria possível convencer essa pessoa de que ela talvez obtivesse êxito se não acreditasse no paradigma da época? Muito provavelmente não, e a história está repleta desses exemplos: pessoas que não tentaram fazer diferente apenas porque não acreditaram ser possível!

De forma semelhante, muitas pessoas assumiram como verdade que possuem dificuldades de aprender. Talvez porque tenham tido alguma experiência de aprendizado frustrada, não acreditam ser possível algo diferente acontecer. Quando uma grande quantidade de indivíduos tem alguma dificuldade, desconfie, talvez seja deficiência da metodologia ou incompetência do professor. Aprender depende principalmente de exploração e observação, tentativa e erro, dedicação e vivência, um pouco de bom senso e disposição para fazer. Com esses procedimentos simples e gerais, aprende-se uma grande variedade de coisas.

Aquilo que as pessoas chamam de bloqueios são automatismos APRENDIDOS, criados por nós mesmos em outras ocasiões. Eles parecem enfraquecer nossa disposição ou obscurecer nossa percepção para aquilo que desejamos ou necessitamos aprender. Quase a totalidade deles são mecanismos saudáveis de controle da frustração ou de proteção de ambientes emocionais "feridos", e são muito semelhantes à casca do ovo.

SENTIDO

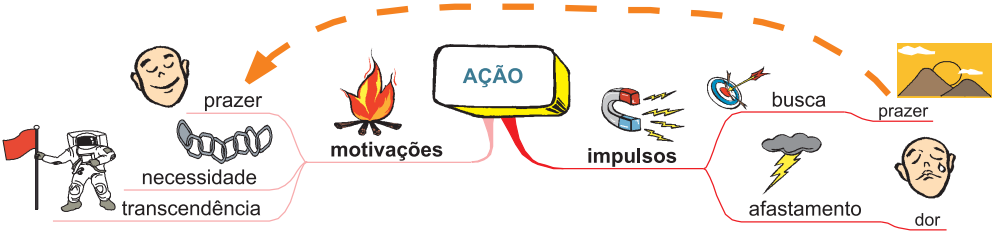
Quando tratamos da questão do sentido, devemos principalmente considerar como está organizada nossa complexa teia de motivações e de interesses, tanto conscientes quanto inconscientes. De uma forma simplificada, isso tem relação íntima com a seguinte pergunta: qual é a diferença entre aqueles objetivos que estabelecemos e de fato conquistamos ou atingimos, independentemente do tempo ou do empenho, e aqueles outros objetivos que definimos e que nunca se materializam, mesmo que sejam fáceis?

Quais são as condições e o significado de nossas experiências de vida, no mais íntimo do nosso ser? Por mais subjetiva que possa parecer essa pergunta, ela acaba apontando para os principais "scripts" de vida: o que é que mais se repete em nossas vidas?

Por exemplo, há pessoas que não terminam nada daquilo que começam. Porém, mesmo essas pessoas são perseverantes em algumas outras coisas, nem que seja a manutenção desse hábito de não continuar. Elas, no mínimo, per-

severam no hábito de não perseverar! No meu caso, pratico tênis há mais de 25 anos; pratico Tai Chi há vinte; e estudo e pratico hipnose há quase 25 anos, embora tenha abandonado uma série de objetivos e atividades ao longo da vida. Qual é a diferença entre essas atividades? Conforme Carlos Castanheda dizia, só deveríamos percorrer aqueles caminhos nos quais nosso coração estivesse presente ou compromissado.

O sentido daquilo que fazemos ou buscamos também está intimamente associado a impulsos básicos da natureza humana que, segundo alguns estudiosos do comportamento, são bastante simples: busca do prazer e afastamento ("evitação") da dor. Costumo acreditar que existam apenas três bons motivos para empreendermos alguma jornada ou assumirmos um desafio, mesmo que seja de aprendizagem: fazemos ou buscamos algo por prazer, por necessidade ou pelo aspecto transcendente.



Quando gostamos de algo, é muito fácil fazer... Se uma tarefa nos proporciona prazer, nos entregamos com disposição a tal ação. Muitas vezes nem sentimos o tempo passar, e podemos ficar horas realizando essa atividade, mesmo que tal ocupação seja extremamente enfadonha para outra pessoa.

Também aceitamos fazer alguma coisa por necessidade, mesmo que não nos proporcione prazer direto. Quando desejamos algo e, para obter isso, precisamos realizar uma atividade, mesmo que incômoda, julgamos suas compensações e, muitas vezes, aceitamos tal encargo ou necessidade.

Ainda realizamos algo quando estamos em busca de resultados secundários, mesmo não desejando o ganho direto daquilo que fazemos. Por exemplo, eu aprendo a tocar bateria. Porém, não gosto do som da bateria, meu instrumento é todo coberto de panos e borrachas para abafar o som... Faço isso apenas porque acredito ser uma excelente forma de estimular minha coordenação motora e manter meu cérebro e minha mente em um grau de estimulação saudável para o aprendizado permanente.

Talvez você possa relacionar alguma outra razão verdadeira para fazermos as coisas, mas até hoje somente conseguimos classificá-las nessas três ca-

tegorias. Muitas pessoas mantêm-se realizando tarefas, às vezes, sem mesmo saber o motivo. Essa é uma herança das gerações anteriores, que foram adestradas na cultura do esforço, do compromisso e da disciplina.

Poderíamos então conceber o hábito e a disciplina como mantenedores das nossas ações. Porém, creio que estejamos vivendo uma época de transição elegantemente ilustrada pela história a seguir, que mostra como o prazer e o amor podem transmutar o sentido da disciplina. Ela servirá para nos oferecer uma nova luz sobre a compreensão dos nossos hábitos, validando, talvez, aquilo de que reclamamos. Era o caso de uma mulher, crítica literária de profissão, que em uma reportagem de jornal, afirmava que sua vida tinha começado aos 40 anos de idade!

Na ocasião de seu 40º aniversário, durante uma grande avaliação de sua vida e de sua profissão de ler e comentar livros, chegou à conclusão simples de que não havia lido metade dos livros de sua biblioteca. No entanto, imaginou também que já tinha vivido aquilo que pensava ser a metade de sua vida, estimada em durar oitenta anos. Isso a forçou tomar uma importante decisão, já que não lhe seria possível ler todos os livros que faltavam no tempo que imaginava ser o restante de sua vida.

Nesse momento estabeleceu um critério para selecionar suas leituras dali por diante: leria apenas o que lhe desse prazer! Se começasse a ler algo enfadonho ou desagradável, o abandonaria, pois certamente havia muitos outros livros à sua espera. Assim, concluía sua entrevista: começou a viver verdadeiramente, obtendo ainda mais prazer de sua profissão, quando completara 40 anos.

Sobre o estudo proposto neste livro, gostaria apenas de mencionar um atributo dos mapas mentais: eles tornam algumas de nossas necessidades de aprendizado muito mais simples, divertidas e agradáveis. Se forem utilizados para tratarmos de assuntos dos quais gostamos, então pode ser uma simples e poderosa ferramenta para criar e aprofundar a experiência de conhecimento, não somente para nós, mas também para tornar tais conhecimentos mais acessíveis àqueles com quem desejarmos compartilhá-los.

PROCEDIMENTOS

Creio que essa dimensão do aprendizado seja a mais familiar a todos. A maior parte daquilo que os estudantes buscam, em geral, constitui-se na "receita de bolo", no "caminho das pedras" de como aproveitar os conhecimentos daqueles que já sabem fazer aquilo que desejamos aprender. Talvez porque quando nascemos encontramos um mundo que já existia antes de nós e que provavelmente continuará a existir após nossa existência.

Diferente de qualquer outra civilização da história, entretanto, a cultura ocidental permite e convida cada indivíduo a contribuir na construção do conhecimento e do próprio mundo. Diferentemente de outras culturas do passado, não aceitamos mais o mundo como sendo pronto e acabado, como se fosse definitivo e permanente – não, mudança e transformação se tornaram parte de nossa compreensão e de nossa forma de viver! Aqui está uma significativa diferença: aprendemos, mas temos a liberdade e, talvez, o compromisso de criar e contribuir para que o conhecimento evolua.

Enfim, ter o privilégio de existir na Era do Conhecimento exige também uma grande responsabilidade: a flexibilidade de nos adaptarmos às necessidades do mundo e, quem sabe, retribuirmos ou oferecermos ao mundo o nosso legado pessoal de conhecimento, descoberta, criatividade, trabalho e experiência.

Para aprofundarmos um pouco mais essa questão, gostaria de tratar agora de um dos conceitos mais familiares do aprender: "O que é técnica?".

Acreditamos que seja um conjunto de procedimentos que garantem uma alta performance, isto é, você só busca aprender a forma de fazer de uma outra pessoa quando os resultados dela são melhores que os seus. A isso chamamos de técnica, o que não deixa de ser uma memória no sentido mais amplo. No que diz respeito à técnica esportiva, ainda falaria sobre duas diferentes categorias de definições: a técnica de origem estatística e a técnica de origem perceptiva. Qual delas podemos escolher como melhor para cada um de nós?

De uma forma geral, especialmente no esporte, aquilo que admitimos ser uma boa técnica (que é o conteúdo de aulas de atividades físicas, mas também pode ser compreendido assim em todos os campos do conhecimento) é uma compilação estatística do que os "melhores" (aqueles que dominam um determinado campo do conhecimento) sabem fazer; consideremos os cem melhores atletas em cada modalidade esportiva: todos os procedimentos, gestos, movimentos semelhantes que eles fazem, chamaremos de "a técnica dessa modalidade esportiva" (admitimos existir razões e explicações para a maior eficácia de suas formas de fazer).

Entretanto, se existirem procedimentos, gestos, movimentos que eles façam de formas diferentes, sendo eles os melhores, chamaremos a essas diferenças de "estilo pessoal". Na prática, essa é a compreensão mais utilizada no esporte, porém nem sempre a percepção e o bom senso são privilegiados nessa maneira de entender o aprendizado.

Tanto isso é verdade que, com o passar do tempo, novas técnicas (formas mais eficazes) transformam-se em objeto de busca e aprendizado das novas gerações. Você lembra quando estava na moda correr três quilômetros por dia como indicação para a manutenção da saúde? O famoso método de

Cooper foi posteriormente repensado e reformulado pelo próprio autor! Ou quando o pai da reengenharia se retratou de suas propostas quando elas levaram várias empresas a passar por grandes dificuldades? Essa abordagem falhou miseravelmente segundo a opinião de vários pesquisadores e empresários, mas já foi uma grande "coqueluche".

Evidentemente, a técnica esportiva baseada na percepção pode não ser a mais comum, mas muitas vezes é bem mais duradoura. No esporte, significa aprender a perceber os gestos de maior conforto e menor esforço para desenvolver uma coordenação de movimentos mais harmônicos e menos agressivos às articulações, aos músculos e ligamentos: simplificadamente, seria aprender uma forma de fazer grandes esforços utilizando-se de grandes músculos, ou grupos musculares, deixando pequenos esforços para músculos menores e mais sensíveis a partir das várias alavancas possíveis graças ao esqueleto (uma ótima analogia para compreender a gestão de empresas, a formação de equipes e processos de "alavancagem" na aprendizagem coletiva em ambientes organizacionais).

Um exemplo bastante exagerado, para ilustrar, seria o caso de desejarmos suspender uma moedinha amarrada em um fio de linha, apenas com a força dos músculos que movimentam nossa pálpebra. Vamos admitir que, entre tantas modalidades esportivas, essa fosse uma possibilidade. Suponhamos ainda que pudéssemos amarrar ou grudar o fio de linha em nossa pálpebra com o objetivo de suspender tal moedinha... Seria possível?

Certamente, numa primeira tentativa, provavelmente não. Isso porque tais músculos são dimensionados para realizar esforços de meio ou um grama, talvez um pouco mais, enquanto a nossa moedinha talvez pesasse 5 ou 10 gramas. Porém, desafiados e obstinados, talvez desejássemos participar dessa modalidade "esportiva" absurda e, com bastante treinamento e empenho, depois de um desenvolvimento anormal de tais grupos musculares (e conseqüente deformação da cavidade ocular), graças aos esforços repetitivos, possivelmente conseguíssemos nosso objetivo.

Essa utilização irracional, que causa a sobrecarga de determinadas funções de nosso "computador", acontece muito mais freqüentemente do que você pode imaginar, especialmente fora do contexto esportivo. Um exemplo muito comum está no aprendizado de idiomas. Os métodos convencionais de ensino inverteram o processo natural.

O grau de sucesso de tais métodos no aprendizado é de aproximadamente 10% ou 20%, isto é, a porcentagem dos estudantes que realmente aprendem a falar o idioma que estão estudando! E, no entanto, esses estudantes continuam insistindo em fazer de forma semelhante, embora o esforço seja exage-

rado e o sucesso raramente obtido. Assim como o uso de algumas técnicas de memorização mais antigas, que sofrem do mesmo problema: elas exigem um esforço tão grande, que seria muito mais fácil aprender sem tais técnicas!

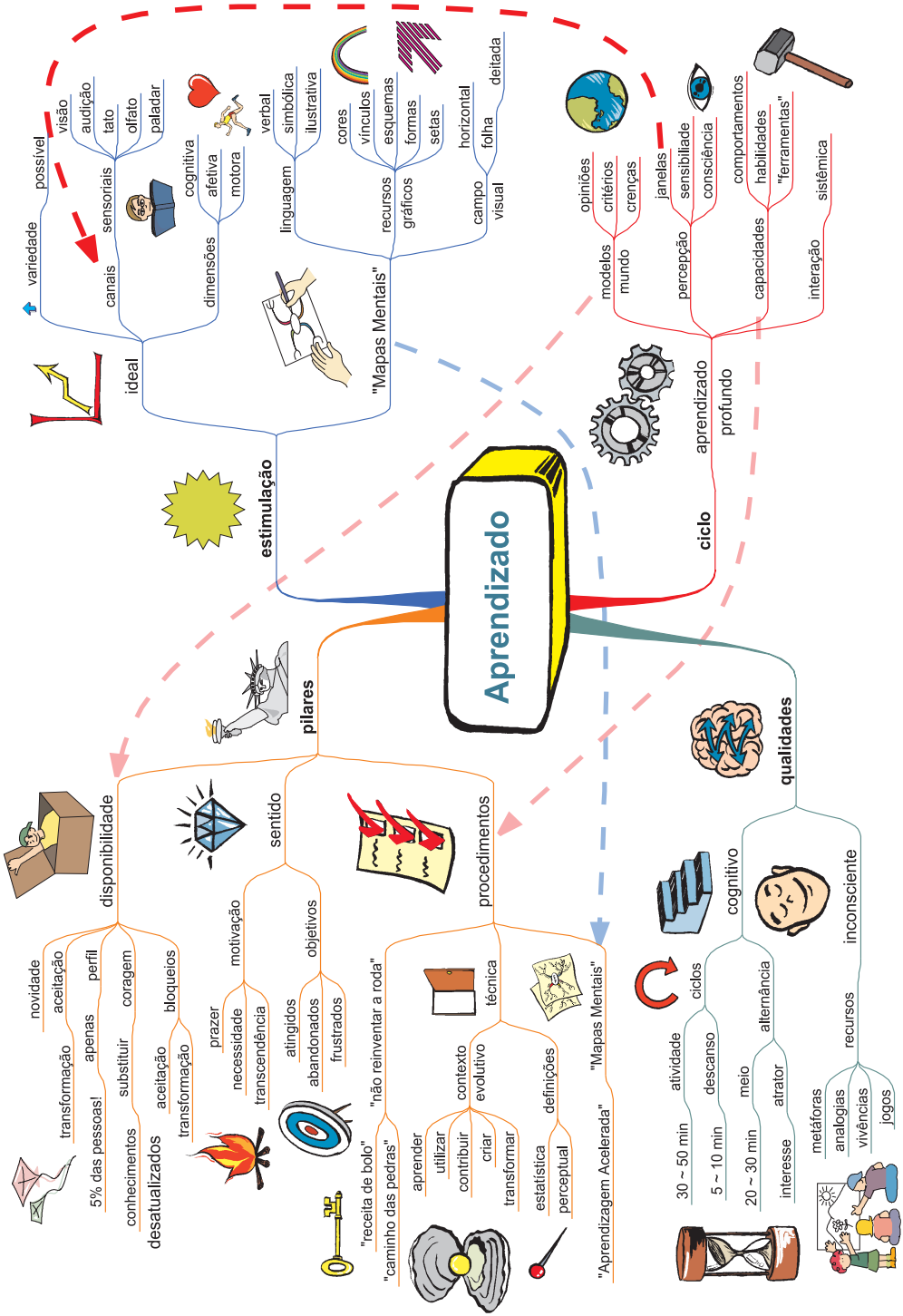
Assim, quando pensamos em métodos que sejam realmente inteligentes, úteis e econômicos, devemos levar em conta o desempenho das pessoas que os desenvolveram e o embasamento conceitual que validam tais técnicas, isto é, se além dos dados estatísticos, temos também a possibilidade de treinar a percepção e a sensibilidade, pois é exatamente desse treinamento que vêm muitas delas.

Talvez agora você esteja se perguntando o porquê dessas considerações – o que isso tem a ver com nosso assunto original? Essencialmente porque muitos leitores normalmente buscam técnicas, receitas de bolo e procedimentos simples para solucionar o que pensam ser problemas em suas vidas – no nosso caso, técnicas de mapeamento mental ou de informações, que demandariam um esforço a mais de dedicação, concentração e disciplina. O contexto em que tais técnicas foram criadas pode ter sido nas situações em que a percepção estava sendo treinada... E algumas dessas técnicas não funcionam bem sem a percepção treinada.

Posteriormente, não entendem a razão de tantas técnicas falharem para si mesmos: porque ainda não compreenderam profundamente que o seu próprio funcionamento pode não ser igual ao de outra pessoa, sendo que o aprendizado de uma técnica deve ser adaptado para se adequar à sua forma de ser, ou seja, a técnica ou o método de outra pessoa só nos serve se estivermos atentos à nossa percepção para descobrir como utilizá-la melhor. Especialmente porque o tempo necessário para o desenvolvimento de uma nova técnica pode representar uma importante oportunidade de treinamento e desenvolvimento que prepare o indivíduo para apreender uma nova forma de fazer.

No que diz respeito aos mapas mentais, devemos saber que sua origem esteve associada à observação daquelas pessoas que aprendiam e memorizavam mais facilmente. Estudando-se os métodos desses indivíduos, pode-se relacionar várias formas comuns de registro de informações, tais como o uso de desenhos, diagramas, símbolos, setas indicativas, cores etc. Então, daquelas foram retiradas as primeiras técnicas – os procedimentos originais das pessoas de alto desempenho em organizar, sintetizar, memorizar, relembrar e criar relações entre conhecimentos aprendidos.

Nos anos seguintes, as descobertas da neurociência, da ciência do comportamento, da psicologia e da aprendizagem puderam validar e explicar porque tais procedimentos contribuíam para maior retenção de informações na memória. Esses mesmos modelos, então, permitiram que fossem criadas


Aprendizado
estimulação
ideal
variedade
possível
canais
sensoriais
visão
audição
tato
olfato
paladar
dimensões
cognitiva
afetiva
motora
"Mapas Mentais"
linguagem
verbal
simbólica
ilustrativa
recursos
gráficos
cores
vínculos
esquemas
formas
setas
campo
visual
horizontal
folha
deitada
ciclo
aprendizado
profundo
modelos
mundo
opiniões
critérios
crenças
percepção
janelas
sensibilidade
consciência
capacidades
comportamentos
habilidades
"ferramentas"
interação
sistêmica
pilares
disponibilidade
novidade
aceitação
transformação
5% das pessoas!
apenas
perfil
conhecimentos
desatualizados
substituir
coragem
aceitação
transformação
bloqueios
sentido
motivação
prazer
necessidade
transcendência
objetivos
atingidos
abandonados
frustrados
procedimentos
"receita de bolo"
"caminho das pedras"
"não reinventar a roda"
aprender
utilizar
contribuir
criar
transformar
contexto
evolutivo
técnica
estatística
perceptual
definições
"Aprendizagem Acelerada"
"Mapas Mentais"
qualidades
cognitivo
inconsciente
atividade
ciclos
30 ~ 50 min
5 ~ 10 min
descanso
20 ~ 30 min
meio
alternância
interesse
atrator
recursos
metáforas
analogias
vivências
jogos

experiências mais complexas relacionadas com essas habilidades, das quais foram observados outros procedimentos ainda mais poderosos para otimizar aquilo que já se sabia pela observação.

É a esses conjuntos de procedimentos que atualmente dá-se o nome de Aprendizagem Acelerada, dentre os quais um método importante é o mapeamento de informações em estruturas muito semelhantes às ligações nervosas de nosso cérebro, que estamos chamando também de mapas mentais.

DISCERNIMENTO

Nesta dimensão, trataremos de algumas condições de conquista da excelência. Devido à amplitude desse assunto, existem algumas questões menos específicas que devem também ser tratadas, já que podem limitar tal sucesso no aprendizado.

Um dos primeiros obstáculos na aprendizagem é usualmente chamado de bloqueio. São incontáveis as vezes que ouvimos algo sobre a existência de bloqueios para justificar o insucesso no aprendizado, então vamos considerá-los como os percebemos no presente, não somente do ponto de vista de "aprendedores", como também enquanto consultores de aprendizado e "guias" para a descoberta de atalhos que nos permitam contorná-los, superá-los ou aproveitá-los.

Conforme já comentamos, a maioria das pessoas que atualmente procura recursos de aprendizado mais modernos está insatisfeita com seus resultados e acredita que poderia render mais, seja porque tenha um baixo desempenho de aprendizado ou porque tenha uma quantidade exagerada de conteúdos a serem aprendidos.

Isto é, em geral, tais tecnologias de aprendizado ainda não são oferecidas na educação formal ou não são atraentes para o grande público. Caso perguntemos a um indivíduo comum se ele deseja ganhar um novo celular, comprar uma nova TV ou trocar de carro, ele provavelmente dirá que sim. Entretanto, se lhe oferecermos a possibilidade de aprender mais e melhor, em geral ele dirá que não tem tempo para incrementar suas possibilidades. Ou seja, o aprendizado, assumido como um valor elevado ou um estilo de vida, ainda não pertence à cultura de nosso país. Portanto, as considerações a seguir devem ser compreendidas a partir dessa perspectiva.

A maioria das pessoas que se considera bloqueada no aprendizado NÃO É VERDADEIRAMENTE BLOQUEADA! Assim como no caso do estudo de idiomas estrangeiros, essas pessoas cristalizaram tal crença quando, depois de

terem estudado algum idioma por anos a fio, e mesmo obtendo boas notas em avaliações escritas, não conseguiram fazer uso dele!

É absoluta falta de prática e de vivência... É a falta de "horas de vôo" que possam proporcionar a verdadeira competência. Seria como se participássemos de um curso teórico sobre pilotagem de aeroplanos que durasse dois anos e tratasse de todas as informações necessárias para conduzirmos um avião. Porém, sem a parte prática, você se arriscaria a decolar um avião? Na minha experiência, posso afirmar que mais de 90% dos casos de pessoas que se consideram bloqueadas para aprender idiomas estão nesse grupo. Se você é um deles, mãos à obra: PRATIQUE!

Lembrando de outras habilidades que você possui, faça uma breve avaliação de quanto tempo levou para desenvolvê-las. Pergunte às pessoas que falam fluentemente línguas estrangeiras quanto tempo foi necessário para obter tal competência. Estamos acostumados a comprar produtos no supermercado e, às vezes, esquecemos que o aprendizado não está nas prateleiras, mas na exploração, no exercício, na experimentação e na descoberta (para ser possível uma estruturação nas dimensões cognitiva, afetiva e motora).

O segundo grupo constitui-se de muitas pessoas que tiveram uma experiência emocional negativa associada a algum aprendizado. Uma reprovação, um péssimo professor, um estresse durante a captação de conteúdo ou prática, um vexame qualquer etc. Dessa forma, pensar nesse conteúdo resgata a experiência ou os sentimentos incômodos associados na memória e torna bastante desconfortável o prosseguimento de tal aprendizagem, até que o aprendiz supere essa memória.

Poderíamos considerar esse estresse ou pequeno trauma vinculado a tal setor de aprendizagem como se fosse uma dislexia (segundo a definição do modelo *Three in One Concepts*, nascido da Cinesiologia). É possível abordar tal disfunção de aprendizagem com diferentes métodos: alguns mais terapêuticos (solução do problema), outros mais generativos (construção de novas experiências de referência e condições de exploração mais atrativas, que contornem as dificuldades e redimensionem a percepção de modo que o próprio estudante, já mais maduro, possa concluir por si mesmo que estivera aprisionado a um fantasma, e, re-decidindo seus objetivos, permitir que o vínculo emocional negativo se dissolva, dando lugar a um novo vínculo afetivo positivo).

Como profissional interessado em solucionar tais problemas, posso seguramente afirmar que: pessoas verdadeira ou profundamente traumatizadas, cujos bloqueios de aprendizagem não puderam ser definitivamente contornados com essa abordagem generativa que costumamos utilizar, foram muito, muito poucas! Estatisticamente, então, levando-se em conta a quantidade

de pessoas com quem trabalhamos, diríamos que esse grupo não chega a 2% das pessoas que se dispõem a aprender algo novo, pois tais pessoas têm dificuldades de aprender qualquer conteúdo, apresentando inclusive ocasionais disfunções motoras e cognitivas.

A última categoria, em parte concorrente e associada à primeira, corresponde àquelas pessoas que, condicionadas pelos métodos convencionais, deixaram de aprender como crianças. Isto é, deixaram de privilegiar a percepção no aprendizado ou o interesse pela exploração e experimentação, enquanto tentavam aprender apenas de forma racional e intelectual: um atalho atrativo, cujos resultados podem ser assombrosamente desanimadores, dependendo do conteúdo a ser aprendido.

Considerando que o aprendizado verdadeiro está estruturado nas dimensões cognitiva (eu sei), afetiva (eu sinto) e motora (eu faço), como qualquer outro conhecimento tácito, as etapas que nos permitem adquirir experiência e discernimento em algum assunto ou habilidade são:

- ❑ PERCEPÇÃO E SENSIBILIDADE: são as janelas de acesso ou canais de entrada em nosso sistema. Normalmente representam os canais sensoriais ou sentidos necessários para tal aprendizado. Isto é, no caso do aprendizado de idiomas, devemos ter a audição funcionando e sermos capazes de emitir sons ordenados (falar); no caso do jogo de tênis, necessitamos ter os olhos bem abertos e funcionando, mobilidade corporal e pelo menos um braço que possa segurar uma raquete; no caso dos mapas mentais, também necessitamos da visão *a priori*, embora acreditemos que, futuramente, uma possível deficiência visual possa ser contornada com a tecnologia.

- ❑ IMITAÇÃO: depois do discernimento que o exercício da percepção nos proporciona, construímos uma referência daquilo que desejamos desenvolver, como sendo uma memória; assim, podemos estabelecer um objetivo a ser buscado. Como uma fantasia ou um sonho a ser atingido, esse modelo que construímos, a partir da observação, torna-se um referencial que buscamos imitar, um objetivo propriamente dito, a ser alcançado por imitação. Todo o aprendizado da linguagem dos seres humanos é obtido a partir da imitação, da repetição e da necessidade. Nós podemos imitar exatamente aquilo que percebemos ou lembramos. No caso dos mapas mentais, temos uma grande liberdade de estabelecer regras ou criar técnicas e procedimentos, a ponto de gerarmos mapas originais. No entanto, o

processo apresentado neste livro auxilia na eficácia da memória, da capacidade de síntese e no próprio processo criativo, portanto, sugerimos que inicialmente você comece imitando-os e seguindo algumas sugestões, para posteriormente abandoná-las em favor de sua autenticidade e estilo pessoal.

- REFINAMENTO: a afinação de nosso aparelho motor, ou o refinamento dos procedimentos, é paulatinamente adquirida com a prática, com a repetição. Especialmente no que tange ao automatismo psicomotor, a repetição é a mãe da perfeição. É importante, entretanto, ter em mente que as repetições NÃO DEVEM SER ESTRESSANTES OU CONCENTRADAS EM UMA ÚNICA SESSÃO. Se você alternar as sessões de estudo ou trabalho com noites bem dormidas, a cristalização da memória será bastante mais duradoura. Se tratarmos do aprendizado de um esporte qualquer, até que seja adquirida a excelência de um atleta profissional, poderíamos fazer uma conta simples: quantos anos de treinamento são necessários para tal desenvolvimento? Talvez cinco ou dez anos. Essa estimativa nos permitiria inferir também uma determinada quantidade de horas de treinamento que poderia ser também representada em quantidade de repetições de determinados gestos e técnicas, próprios do esporte em questão, até a conquista da excelência.

  É importante tratar aqui da alternância dos períodos de repetição com os de busca de variedade de conteúdos. Para refletir sobre esse assunto, devemos ter em mente o que cada um desses processos (variedade ou repetição de estímulos) pode agregar:

  Variedade de Conteúdos: fazer e observar uma grande quantidade de materiais ou mapas mentais diferentes é bastante útil para recolhermos muitas idéias e formas diferentes que possam ser utilizadas oportunamente, adquirindo uma compreensão global do conteúdo a ser aprendido e fecundando nosso entendimento das possibilidades.

  Repetição de Conteúdos: durante essa fase, devemos repetir um mesmo trabalho várias vezes, até a conquista da estabilidade de memória dos conteúdos tratados. É uma boa forma de enriquecer suas habilidades. Por exemplo, aqui você poderia elaborar um mapa sobre um assunto que deseja apreender e, sem copiá-lo, refazer o trabalho em outras sessões, de modo que possa observar como sua própria mente é capaz de reorganizar as idéias, oferecendo-lhe no-

vas associações – depois compare os trabalhos realizados e selecione os melhores registros, inserindo-os num novo e mais completo mapa. É a repetição de experiências e estímulos que produzirá um novo arquivo de referências ou de memórias que proporcionará discernimento nesse novo universo de experimentação. Quando suas referências já forem suficientemente estáveis e familiares, então a busca de variedade de estímulos e conteúdos voltará a ser bastante valiosa.

Para ser mais específico, sugerimos que nessa fase você escolha algum conteúdo já trabalhado, que, pela importância, mereça ser mais explorado. Então, a intervalos regulares, você deverá refazer alguns mapas sem consultar os anteriores. É interessante observar como novas associações de idéias e conceitos vão surgindo, como nossa desenvoltura em organizar ou desenhar vai se refinando e como o assunto tratado vai tornando-se mais e mais visceral.

Assim, no que diz respeito ao aprendizado de qualquer coisa, REPETIÇÃO e VARIEDADE devem ser alternadas como procedimentos complementares que promovam a estabilidade da memória e a liberdade para criar e improvisar.

- ❑ MEMORIZAÇÃO: esse é um fenômeno natural que decorre das seguintes condições:
  - ✦ capacidade de reconhecer diferenças e fazer distinções (consciência sobre o assunto – nossa "lanterna" que já explorou e reconhece a região dos objetos em nossa mente);
  - ✦ associação de idéias e conceitos, isto é, vinculação de informações que já possuíamos aos conhecimentos recém-adquiridos;
  - ✦ repetição, que promove uma tendência espontânea de disponibilidade daquilo que foi aprendido – adiante, trataremos mais profundamente desse assunto.

- ❑ PRODUÇÃO: depois de um grande repertório de memórias e referências, conquistamos a liberdade de reorganizar, improvisar e criar – embora existam padrões de sintaxe e lógica a serem respeitados. A elegância, o estilo pessoal e a habilidade de improvisar é uma etapa ainda significativa da conquista da excelência. Esse é o momento em que estaremos ativando todo o conhecimento já adquirido enquanto vamos refinando nossa técnica e nosso estilo gradualmente.

  Enfim, trataremos agora de uma compreensão mais estimulante da excelência.

Atualmente, tenho formulado algumas perguntas aos participantes das minhas palestras de apresentação dessas novas tecnologias de aprendizagem – um extenso trabalho missionário de conscientização para novas oportunidades e necessidades. São as seguintes:

- Quantos de vocês acreditam que criatividade é e será um importante fator diferencial competitivo para a vida no próximo século? De 95% a 100% dos presentes usualmente levantam a mão.
- Quem se considera criativo? Até 40% das pessoas levantam a mão.
- Quem possui uma forma organizada de criar e consegue resultados criativos sempre que precisa? Até 20% se manifestam.
- E quem considera a concentração, o discernimento, o planejamento, a determinação, a flexibilidade, a percepção, a sensibilidade, a inteligência, a boa memória, a organização, a boa comunicação etc., como habilidades indispensáveis ao sucesso nos próximos anos? A cada uma dessas habilidades, em geral 90% ou mais dos presentes se manifestam. Pasmem! E normalmente, ninguém nos ensina essas habilidades na escola! Então, onde vamos aprendê-las?

O que desejamos verdadeiramente dizer é que **EXISTE PELO MENOS UM AMBIENTE, EM NOSSAS VIDAS, NO QUAL SOMOS EXCELENTES**. Busquemos então identificar em quais contextos possuímos nossas melhores qualidades em atividade espontânea.

A jornalista preguiçosa

Como palestrante, é comum ser convidado para dar entrevistas, algumas delas para a elaboração de matérias na mídia impressa, outras ao vivo no rádio ou na televisão. Sempre tomo muito cuidado com a linguagem para evitar, na medida do possível, muitas distorções decorrentes do rápido estudo de conceitos tão complexos por parte de alguns jornalistas. Não obstante, possuo um estilo circular de organizar o discurso – isso já é mais que suficiente para gerar confusão. Então, o cuidado é redobrado quando a entrevista é ao vivo. Chego o mais cedo possível para encontrar e conversar com o entrevistador para que possa me familiarizar previamente com seu estilo de perguntas – evidentemente, para poder respondê-las da forma mais adequada quando for oportuno. Quando as entrevistas são sobre hipnose, é bastante freqüente que a pergunta da pauta que encabeça a entrevista seja: "O que é hipnose?"

Essa é a primeira que peço que retirem – estudo essa ciência há mais de vinte anos e ainda não consigo defini-la em poucas palavras (evidentemente, abomino a seguinte resposta padrão e desatualizada: "Hipnose vem da palavra grega *Hypnos*, que quer dizer sono", zzzzzzz...).

Mais cedo ou mais tarde, nessas conversas preliminares com entrevistadores, geralmente algum deles acaba por fazer a seguinte colocação: "Sabe, Walther, estou achando muito interessante esse seu trabalho. Eu mesmo tenho o seguinte problema... Acho que você pode me ajudar." Comparo isso àquelas consultas que se faz ao médico quando encontramos um no elevador: "Doutor, eu tenho uma 'dorzinha' aqui, o que o senhor acha que pode ser? Será que é sério? E se..."

Enfim, numa dessas ocasiões, a entrevistadora disse-me que tinha uma dificuldade muito séria: "Walther, eu tenho uma p-r-e-g-u-i-ç-a de fazer as coisas..." Nas empresas, esse problema chama-se, muitas vezes, procrastinação.

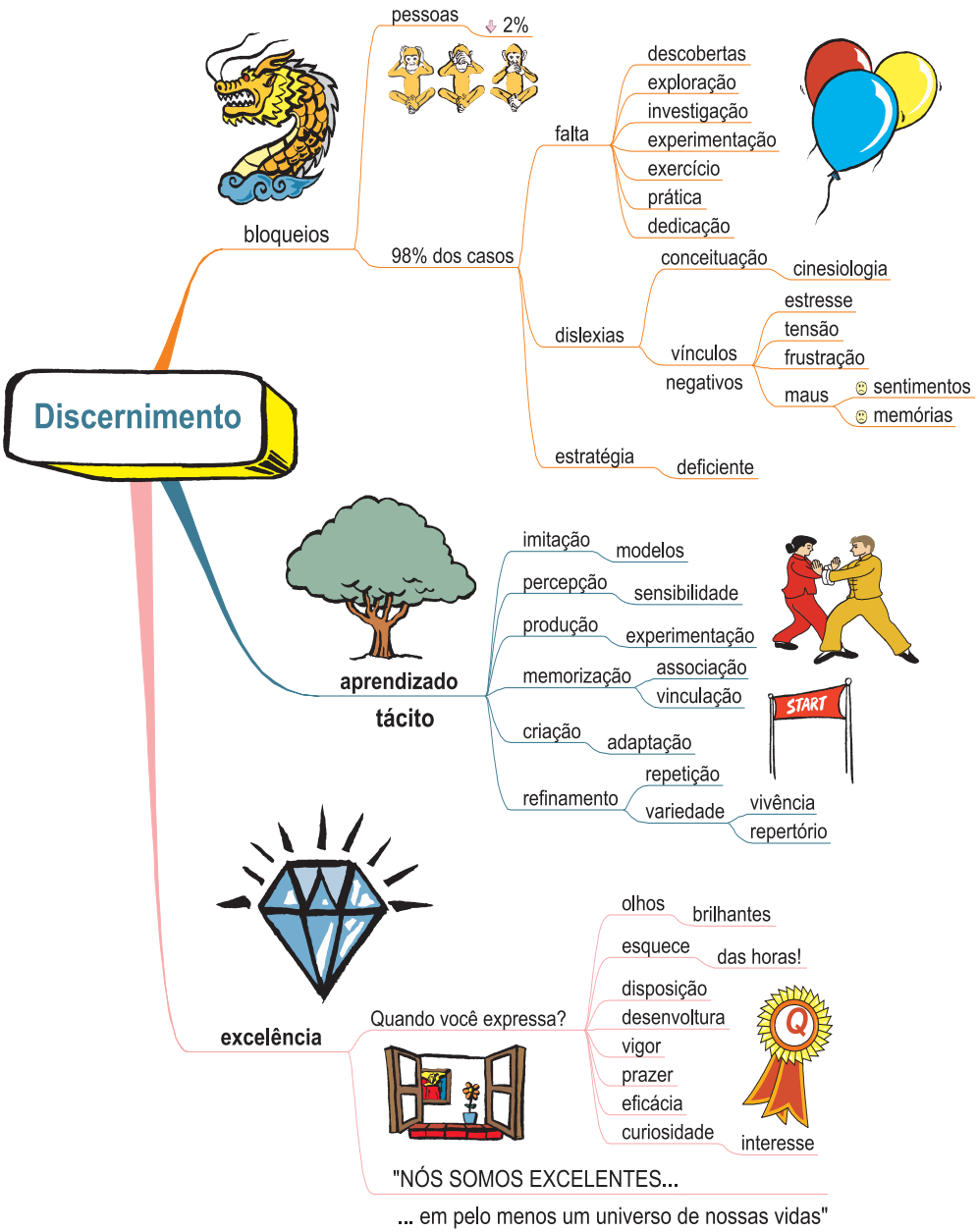
Mudei de assunto, sem que ela percebesse. Quando já estava suficientemente distraída daquela questão, perguntei-lhe: "Diga-me uma coisa, afinal de contas, o que você gosta de fazer?" Ainda um pouco confusa, precisei repetir a pergunta para obter a seguinte resposta: "Ah, eu gosto de ir à praia, gosto de dançar, ouvir música, encontrar meus amigos e tomar um chopinho..." Então disparei o tiro de misericórdia: "E você tem preguiça de fazer essas coisas?" *Touché*! "Não, não, não!!!" Plenamente convicta! Não tinha preguiça de pegar o carro, viajar 200 quilômetros até o litoral norte no fim de semana, "torrar-se" debaixo do sol e ainda viajar mais 200 quilômetros de volta! Ela não tinha preguiça de sair de casa às 23h, dançar a noite inteira, às vezes, beber um pouco a mais, retornar às 6h ou 7h e amargar uma ressaca! Também não tinha preguiça de ouvir músicas o dia todo!

Então vamos repetir: "existe pelo menos um ambiente, em nossas vidas no qual somos excelentes".

Pense bem, existe pelo menos um ambiente em sua vida no qual você possui uma excelente memória: talvez você seja muito eficiente para se lembrar de piadas, de locais, de capítulos da novela. Talvez para se lembrar de receitas de doces ou salgados. Talvez para se lembrar de problemas ou para remoer ressentimentos – e não os esquecer jamais!

Existe pelo menos um ambiente em nossas vidas no qual temos a concentração de um mestre – e não conheço nenhuma definição melhor para a boa concentração do que o estado de atenção de uma criança brincando. Talvez esse estado de atenção se manifeste quando você trabalha, joga futebol, pesca, dirige, assiste à televisão, borda, conversa etc. Em algum setor de sua vida você tem essa concentração de um mestre também.

Sensibilidade? Talvez na maneira de tocar alguém e transmitir bons sentimentos, talvez na forma de provocar ou ironizar algum fato. Talvez na cozinha, no campo de futebol ou na forma de combinar as roupas. Quem sabe ao apreciar música.



E isso é verdade para cada uma daquelas qualidades da excelência. Em pelo menos um setor de nossas vidas, nós sabemos exatamente como ser excelentes! Excelência é um atributo da natureza humana. É só procurar para encontrar. Acredite nisso, mesmo que todas as evidências e comentários, ou mesmo nossa educação, tenham inadvertidamente querido nos convencer do contrário. Ao proferir tais afirmações em público, até hoje, ninguém conseguiu negar esse fato.

Não obstante, a ativação, o espalhamento e a expansão dessas condições de excelência (em geral restritas a alguns setores de nossas vidas, que comumente são aqueles que nos proporcionam prazer e realização) podem depender de várias outras considerações e conhecimentos.

RITMOS

Esta dimensão do aprendizado é bastante subjetiva, e creio que ainda não tenha sido suficientemente estudada. Entretanto, a intuição pode indicar que possui uma importância bastante grande. Portanto, vamos refletir sobre algumas percepções aparentemente desconexas para nossa razão, mas cuja ordem inconsciente se mostrará facilmente. Trataremos aqui da velocidade e da expansão da consciência, dos intervalos de descanso, da regularidade na prática, das fases de motivação naturais.

Velocidade e consciência

Certa vez, um colega pediu-me um conselho sobre como poderia melhorar seu desempenho no aprendizado de tocar piano. Ele tinha aproximadamente 50 anos e, embora fosse baterista, estava enfrentando grande dificuldade em memorizar as músicas que desejava aprender, apesar da prática insistente.

Comentei com ele que, em várias experiências de aprendizado, observei que primeiramente tentamos fazer exatamente aquilo que nos é ensinado ou o que podemos ver e compreender. Entretanto, existe uma fase subseqüente de refinamento da percepção em que necessitamos expandir a consciência. Vamos utilizar aqui aquele modelo inicialmente proposto do facho de luz da lanterna.

No início do aprendizado, comumente aprendemos mais rapidamente apenas aquilo que somos capazes de observar ou ver, sendo que nossa percepção ainda não está suficientemente treinada para enxergarmos além das aparências. Conforme amadurecemos tal aprendizado, haverá um tempo de refinamento em que não utilizaremos mais a lanterna, e então, sem o seu facho local, deveremos apreender a técnica ao ficar no "escuro", até que a nossa

visão tenha se acostumado com a baixa luminosidade e possamos absorver sutilezas da técnica que antes nos passavam despercebidas.

Nesse caso específico, sugeri que ele obteria a expansão de consciência e de percepção, incluindo a melhora da memória para tais conhecimentos, com uma prática cada vez mais lenta, enquanto melhorasse a precisão dos gestos e a coordenação dos movimentos com o pensamento, gradativamente.

Durante tais explicações, ele comentou que mesmo quando aprendera bateria, nunca tinha vivido essa fase de "lentificar" (desacelerar, executando os movimentos cada vez mais lentamente) os gestos a ponto de expandir sua consciência, aumentar sua percepção daquilo que fazia – e conseqüentemente aumentar também a memória dos gestos. Propus que ele fizesse essa experiência no aprendizado do piano.

Por mais paradoxal que possa parecer, aumentar o tempo ou diminuir o ritmo de um procedimento ou exercício promove um refinamento da percepção, especialmente dos movimentos e da coordenação motora. Posso garantir que isso me proporcionou muito mais qualidade em vários diferentes universos de aprendizagem e experimentação.

Esse é um dos princípios de aprendizagem na prática do Tai Chi Chuan, muito bem explicado por um eminente pesquisador do comportamento e da expansão de consciência no aprendizado chamado Moshe Feldenkrais e apresentado na primeira parte do livro *Consciência pelo movimento*.

Quando tratamos da consciência corporal, o gesto lento e coordenado ativa as duas vias do sistema nervoso: a sensorial e a motora. Dessa forma, os estímulos nervosos definem com mais força os novos padrões de conexões nervosas responsáveis por tal aprendizagem. Essas memórias celulares (nervosas) constituem a referência psicomotora na qual se assenta a auto-imagem do aprendiz – substrato de sua noção de identidade motora e sensorial e, conseqüentemente, psicológica.

De uma forma simplificada, a "lentificação" dos procedimentos aprendidos funciona como uma "lente de aumento" da consciência que apreende o gesto, tornando-o mais sensível, econômico e natural mais rapidamente.

Intervalos de descanso

A questão seguinte relaciona-se com pesquisas sobre a importância do descanso e do sono entre sessões de aprendizado, estudo ou prática. Um experimento científico, proposto em quatro sessões por dia, continha testes de percepção visual para identificação da direção de quatro pequenas barras localizadas no canto esquerdo de uma tela de computador.

Os pesquisadores observaram que a média de respostas corretas decrescia após cada período de prática. O grupo de indivíduos que pôde dormir entre meia hora e uma hora nos intervalos do experimento teve uma performance significativamente melhor.

Segundo os cientistas, as redes de neurônios do córtex visual – região do cérebro responsável pela percepção – ficam gradualmente saturadas com as informações vindas dos testes repetitivos, o que causa uma espécie de fadiga. Os pesquisadores encaram esse cansaço como um mecanismo do córtex visual para preservar dados "absorvidos" pelo cérebro que ainda não foram consolidados. O cochilo permitiria que o córtex consolidasse essas informações antes que outros dados fossem "absorvidos".

No segundo estudo, publicado na revista *Neuron*, dois grupos de pessoas destras tiveram que teclar com a mão esquerda uma seqüência de letras no computador em horas diferentes do dia. O teste foi repetido 12 horas depois. Os pesquisadores observaram que o grupo que praticou de manhã e permaneceu acordado até o segundo treino não teve melhora significativa. Já o grupo que pôde dormir 8 horas entre os treinos melhorou cerca de 20%.

Regularidade

Certa vez, ouvi um comentário de um exímio pianista sobre sua disciplina e prática. Dizia que se não praticasse um dia, era capaz de perceber sua perda de habilidade. Caso não treinasse durante dois dias, seus críticos eram capazes de perceber. Se ainda ficasse um terceiro dia sem tocar, seu público perceberia. Evidentemente este é um caso extremo de perfeccionismo, porém também revela que mesmo a excelência possui uma dedicação permanente.

Quando tratamos dessa importante dimensão dos processos de aprendizado, é útil considerarmos também a compreensão das qualidades e dos defeitos de um comportamento perfeccionista. O perfeccionismo pode realmente alterar completamente o ritmo do aprendizado e é, muito comumente, o maior responsável pela existência de alguns bloqueios. Nesse sentido, o tema proposto agora está intimamente relacionado com nossa conversa prévia, quando tratávamos do discernimento e dos bloqueios.

No caso dos estudantes de idiomas estrangeiros, o perfeccionismo é, na maioria dos casos, o responsável por quase a totalidade dos bloqueios de expressão, excluídos os casos de falta de vivência.

O perfeccionismo é bom ou ruim? Se por um lado ele nos desafia e impulsiona em busca de excelência, por outro ele pode nos bloquear ou nos manter tão tensos que ficamos cegos para a realidade ou exaustos e sem motivação para agir. Sendo um hábito aprendido, em geral, no seio de nossa

cultura familiar, esportiva, social ou profissional, poderá ser melhor utilizado se soubermos compreender parte de sua natureza inconsciente.

As reflexões a seguir constituem parte de uma palestra chamada "Inteligência Intrapessoal", e contêm um conjunto de idéias cuja finalidade é afrouxar algumas tensões inconscientes que dificultam a conexão pessoal consigo mesmo e inibem a manifestação de algumas qualidades que dão origem à intuição e à melhor percepção de si mesmo.

Tanto os eventos terroristas ocorridos em 2001 nos Estados Unidos e a guerra no Afeganistão quanto os antigos conflitos entre povos irmãos no Oriente Médio despertaram a curiosidade do ocidental para analisar e conhecer as realidades de alguns desses povos excluídos dos hábitos e da riqueza do Ocidente.

Voltando a atenção para algumas das regiões esquecidas do planeta pelos ocidentais, somente em destaque nesses momentos de tragédias ou conflitos, ouvi nos meios de comunicação, com bastante freqüência, comentários sobre a pobreza, a ignorância, o baixo grau de civilidade, os Estados totalitários etc., e vários argumentos que convidariam qualquer um a acreditar que esses povos são ignorantes ou que representam o "mal" da modernidade. Entretanto, quando lembramos de toda a história, das contribuições científicas (matemática), artísticas (poesia, tapeçaria etc.), filosóficas e religiosas desses povos, não podemos tirar conclusões tão simples.

Várias entrevistas com membros e representantes dessas culturas e desses "mundos" revelaram uma outra realidade, uma compreensão extremamente estruturada, uma grande sabedoria de vida, significados e comportamentos coerentes e hábitos culturais construídos por várias gerações ao longo de centenas de anos. Evidentemente, muitos dos representantes desses povos não compartilham das explicações e dos atributos dados a eles pela mídia ocidental, da mesma forma que muitos deles nos julgam inadequados a partir de seus próprios conhecimentos e hábitos culturais.

Quando tratamos da experiência subjetiva, em especial das razões e das formas variadas do comportamento humano, não conseguimos ainda encontrar uma única verdade que fosse capaz de explicar clara e coerentemente a natureza dos motivos dos impulsos e hábitos humanos.

Pensando assim, descobri, como pesquisador do comportamento, que existem algumas reflexões muito úteis para promover maior flexibilidade e uma nova ordem interior que seja mais compassiva, acolhedora, "doce" e respeitosa, principalmente no que diz respeito às pessoas muito exigentes e duras para consigo mesmas (o que parece já fazer parte de nossa cultura e da educação que buscamos e recebemos para a conquista do sucesso nesse "grande

jogo" que é a vida em sociedade). Creio que alguns exemplos possam esclarecer melhor a verdadeira importância do perfeccionismo que herdamos, creio eu, especialmente da cultura européia.

Certa vez, um amigo me procurou pedindo ajuda para emagrecer. No passado já pesara 170 kg. Quando o conheci em um de meus seminários, pesava 105 kg e, curiosamente, começou a emagrecer espontaneamente após o curso como uma conquista pessoal indireta daquilo que tinha aprendido inconscientemente durante as aulas. Entretanto, um ou dois anos depois, seu peso saíra do controle mais uma vez e não havia mais regime que resolvesse (tinha 110 kg e sua meta era 90 kg, por sua estatura ser bastante avantajada).

Assim, antes de um trabalho específico com hipnose para buscar uma solução, tive uma longa conversa com ele. Procurava alguma outra questão que pudesse acompanhar sua insatisfação com o próprio peso: qual não foi a minha feliz surpresa em descobrir que tudo estava perfeito em sua vida! Pessoal, profissional, familiar, afetiva, patrimonial e financeiramente. Pensando um pouco sobre o assunto, terminei por lhe propor o seguinte: "Todos os setores de sua vida estão perfeitos. Se eu fosse você, não me preocuparia com os fracassos na busca de seu peso ideal, mesmo se nosso trabalho com hipnose falhar".

"Mas por quê?", disse ele. "É a única coisa que está me incomodando atualmente!" Eu disse: "Justamente por isso!" Percebi que ele tinha ficado um tanto confuso com minha resposta, então passei a contar-lhe algumas histórias para esclarecer melhor minhas idéias.

Certa vez ouvi, de um de meus mestres uma frase contundente que mais se parecia com um jogo de palavras: "Se você quiser ser mais organizado, deve praticar mais a desorganização. Se buscar ser mais concentrado, pratique mais desconcentração (ou descontração, mais momentos de mente livre). Se desejar melhor memória, deverá esquecer-se mais das coisas. Se precisar de mais controle, treine mais o descontrole".

Embora isso possa parecer apenas uma brincadeira com as palavras, quando ouvi, perdi a respiração e meu coração disparou! Fiquei completamente aturdido! E enquanto tentava me recompor, resgatei espontaneamente um conjunto de memórias que davam algum sentido àquelas afirmações.

Na prática do Tai Chi Chuan, tornei-me instrutor muito rapidamente devido à minha dedicação e ao fato de possuir uma coordenação motora já bastante treinada (fora atleta). Por isso, muito cedo comecei a participar dos treinamentos mais adiantados dos instrutores, embora fosse o mais jovem e inexperiente entre eles. Numa determinada ocasião, o objetivo dos treinamentos era a conquista de velocidade nos movimentos (os mesmos que treinávamos tão lentamente quando iniciantes).

Invariavelmente meu tempo não era inferior a aproximadamente 100 segundos (nos treinos de velocidade) para o mesmo conjunto de movimentos que me tomavam 20 minutos na prática lenta. Treinei obstinadamente para diminuir o tempo e fazer mais rapidamente, sem sucesso, durante alguns meses. Meus colegas, instrutores mais antigos, possuíam marcas muito melhores que as minhas.

Frustrado, pedi ao meu professor que me ensinasse o que deveria fazer para melhorar. Ele serenamente parafraseou meu desejo perguntando se eu realmente queria me tornar mais rápido: eu disse que sim. Ele insistiu, e mais uma vez confirmei minha intenção. Então ele disse que eu deveria praticar mais e mais devagar dali em diante. Contestei dizendo que buscava o contrário, e ele insistiu convictamente em sua proposta, aliás, determinando que nas próximas práticas eu faria exatamente isso.

Após algumas tentativas disciplinadas, descobri que tal exercício não era tão fácil quanto imaginara. Percebi que não conseguia ser muito mais lento do que já era – dos 20 minutos conseguira aumentar apenas para 25 minutos. Além disso, perdia o equilíbrio, a fluidez e principalmente a respiração enquanto meu coração disparava.

Esse novo desafio acabou me absorvendo nos meses seguintes, até esquecer-me dos treinamentos de velocidade. Certo dia, após meses de prática, mais e mais lenta, sem razão alguma, foi-nos proposto que fizéssemos uma prática de velocidade. Espantosamente, constatei que, mesmo sem treinar durante meses, minha velocidade aumentara e o meu tempo fora reduzido para 70 segundos!

Talvez por isso, aquela frase que meu mestre dissera, embora tão contraditória, tivesse despertado tamanha reação orgânica em mim. Depois de alguns anos praticando hipnose, aprendi a conhecer algumas reações inconscientes que se manifestam através de sensações ou de reações corporais. E este é um dos sinais que tenho combinado com minha própria mente interior: quando não sou capaz de enxergar ou perceber algo significativo, meu coração dispara espontaneamente para sinalizar ou apontar alguma descoberta importante ou conclusão para a qual não esteja suficientemente atento ou receptivo. É um sinalizador inconsciente que me ajuda a perceber melhor a realidade.

Creio que vivemos numa época cujas maiores realizações, preciosidades e oportunidades estão ao alcance de qualquer pessoa, embora apenas alguns poucos sejam capaz de aproveitá-las (pense em Bill Gates, Steve Jobs e tantos outros. As possibilidades estavam disponíveis para qualquer pessoa que fizesse antes!).

Eu fui atleta e competi bastante. Minha maior necessidade durante muito tempo foi o controle emocional para poder jogar melhor. Foi uma das razões que me conduziram para o estudo e o conhecimento da hipnose. Concluí então que estivera procurando tal competência num local no qual eu não a acharia, apenas tentando me controlar cada vez mais.

Possivelmente você já saiba que os tapetes orientais genuínos possuem alguma imperfeição. Assim como os hindus que, mesmo tendo muitas posses, constroem casas nas quais deixam sempre algo inacabado ou defeituoso, como por exemplo, um vidro quebrado no canto da despensa, ou uma maçaneta emperrada em alguma porta pouco utilizada.

Por mais irracional que isso possa parecer para nossa mentalidade ocidental, é bastante coerente com suas crenças de que a perfeição pertence somente a Deus, não sendo possível ao homem. Quando o homem insiste em ser perfeito, corre o risco de tal poder fugir-lhe do controle. Assim sendo, deliberadamente colocam defeitos em suas obras em locais que pouco atrapalhem ou sejam visíveis, "subentendendo" que estarão preservando-se de imperfeições evidentes ou incômodas.

Essa sabedoria pode ser bastante útil quando buscamos compreender a natureza de alguns comportamentos indesejados, compulsões ou mesmo determinados tipos de problemas recorrentes em nossas vidas – especialmente aqueles que fogem de nosso controle. Não que devamos desprezá-los ou ignorá-los, mas sim que, embora possamos buscar insistentemente por soluções, devemos aceitá-los em nossas vidas.

Era isso o que eu tencionava dizer àquele meu amigo que queria emagrecer e que já pensava numa lipoaspiração (evidentemente desaconselhei). Era melhor que seus problemas estivessem neste setor de sua vida, o sobrepeso, do que em algum outro setor como família, profissão, carreira etc., e graças a essa sua insatisfação, continuaria buscando soluções das mais diversas (cumprindo o destino inconsciente de se manter em desenvolvimento permanente). Era a única coisa que o desafiava, o incomodava e o impulsionava naqueles dias, como poderia livrar-se dela? Evidentemente esse era o meu ponto de vista, algo que poderia justificar tantos fracassos nessa busca de baixar seu peso.

Algumas dessas tensões são verdadeiramente "molas propulsoras" na vida de algumas pessoas, principalmente quando observamos o histórico numa perspectiva maior de tempo. É muito comum concluirmos que muitos dos maiores dramas foram os maiores mestres na conquista da individualidade ou de algum dom especial.

Entre outros trabalhos e pesquisas, desenvolvi uma metodologia para ensinar idiomas estrangeiros para pessoas que têm dificuldades ou bloqueios

de aprendizado ou expressão. Freqüentemente, um dos maiores entraves é atribuído ao perfeccionismo que, quando exagerado, não permite ao estudante se submeter ao risco de errar, ou seja, a um processo natural no aprendizado que é a tentativa e erro (processo empírico).

Certa vez, conheci um estudante de inglês que já tentava falar o idioma há muitos anos, era até dono de uma escola de línguas. Ele comentou que era perfeccionista e que graças a essa atitude e hábito, tinha conquistado muitos sucessos em sua vida, exceto falar inglês. Sugeri a ele então que deveria aplicar tal atitude da seguinte forma: "A perfeição no aprendizado de idiomas é conhecê-lo tão bem que saibamos pensar como um nativo pensa e elabora naquela língua". Ele concordou comigo. Comentei então que, para chegarmos a esse grau de perfeição, devemos inclusive conhecer, compreender e sentir tal cultura estrangeira com tal profundidade que sejamos capazes de não julgá-los ou avaliá-los a partir de nossos paradigmas culturais. Mais uma vez ele concordou comigo.

Isso representaria flexibilizar nossos comportamentos, hábitos e atitudes a tal ponto que nos fosse possível deixar de ser quem somos para construirmos uma nova identidade lingüística (pois é exatamente isso o que acontece com os bons falantes de idiomas estrangeiros; eles possuem identidades diversas para falar línguas diferentes: preste bem atenção nessas pessoas e perceberá que suas expressões faciais, gestos, voz e 'jeitão' mudam, como se fossem pessoas diferentes ao se expressarem em línguas diferentes).

Ainda assim, ele concordava comigo lembrando de pessoas conhecidas que apresentavam tais alterações de identidade. Contei-lhe então que, para ser verdadeiramente perfeito no aprendizado de outro idioma, teria que abandonar o próprio perfeccionismo, que não pertence a algumas culturas de língua inglesa. Somente assim estaria disponível para tentar, errar e acertar, exatamente como uma criança nativa aprende o idioma materno.

Talvez, graças à nossa cultura ocidental de aparências, o perfeccionismo seja um grande aliado das pessoas em buscar, encontrar e conquistar o sucesso desejado no ambiente social. Entretanto, do ponto de vista do equilíbrio das forças inconscientes, que inclusive determinam muitos de nossos comportamentos, o perfeccionismo pode ser um fator bastante influente de geração de tensões, nem sempre saudáveis.

Quando buscamos a nós mesmos, pelo autoconhecimento ou por qualquer método, imagino que nos encontraremos aprisionados em nossas teias em algum momento, tal qual disse um grande mestre zen: "No caminho espiritual, sem esforço não se chega a lugar nenhum... Porém, com esforço, também não". Assim sendo, ao lidarmos devidamente com esse aliado poderemos

aproveitá-lo sem comprometer nossa auto-estima e auto-respeito, atitudes essenciais no caminho do aprendizado verdadeiro e saudável.

Fases motivacionais

A próxima observação é a respeito das fases de motivação para o aprendizado. Você já deve ter observado que existem tarefas ou aprendizados que nos despertam o interesse de uma forma descontínua. Temos vontade ou necessidade, iniciamos a prática ou aprendizado e acabamos desistindo antes do sucesso ter sido obtido. Futuramente reiniciamos, e talvez ainda repitamos esse "começa e pára" algumas vezes antes de um abandono ou sucesso definitivo.

Possivelmente essas ondas de desinteresse estejam associadas a constatações de baixo desempenho ou falta de retorno (*feedback*) satisfatório, isto é, quando nos empenhamos e não somos capazes de mensurar o nosso próprio desempenho. Isso é bastante comum nos processos de motivação de adultos: se eles não conseguem obter resultados relativamente rápidos ou evidentes, em geral têm dificuldade de continuar motivados ou empenhados em aprendizagens.

Além disso, abordaremos outras questões relacionadas a esses impulsos inconscientes para atividade ou repouso na seção de Criatividade, quando tocarmos no assunto das fases do processo criativo, em especial o tempo de gestação de idéias, projetos ou decisões e a importância da "confusão". No que se refere a esta seção, gostaria de encerrar a reflexão sobre os ritmos de aprendizado com uma importante história que possa organizar melhor essas idéias aparentemente desconexas que propus há pouco.

Um grande mestre contou-me uma história bastante interessante. Era sobre um amigo seu, americano, também cientista do comportamento e divorciado há alguns anos. Havia um tempo, vinha se relacionando com uma moça pela qual se apaixonara. Como terapeuta, observava em seu consultório que seus clientes, individuais ou casais, reclamavam que, ao se casarem novamente, após uma separação anterior, muitas vezes "mudava-se apenas a carteira de identidade" do(a) novo(a) companheiro(a); os dramas e dificuldades de relacionamento permaneciam, apesar de terem escolhido outro par. Isso, cedo ou tarde, condenava a nova relação, conduzindo-a a um antigo problema e a mais um impasse.

O americano sabia que também tinha contribuído para o fracasso de seu primeiro casamento. Tinha medo de que agora, ao casar-se novamente, repetisse os mesmos erros. Seu receio confrontava seu interesse atual pela moça com sua experiência profissional, que lhe sugeria a possibilidade de um fracasso futuro por antigos problemas.

Confidenciara seu drama a alguns amigos dispostos a convencê-lo a arriscar-se novamente. Um desses, ao convidá-lo para uma festa, oportunamente, durante a reunião, mostrou-lhe, entre os presentes, um casal que já comemorara bodas de coral (o 35º aniversário de casamento). Interessado e curioso a respeito do segredo de tal sucesso no casamento, aguardara ansiosamente uma oportunidade de se aproximar e conhecer o casal, ou um dos dois, e descobrir-lhes a receita do sucesso.

Finalmente surgiu a ocasião propícia; aproximou-se no momento em que a senhora fora se servir à mesa, ao afastar-se do marido. Iniciou uma conversa, apresentou-se e contou-lhe a curiosidade. Quando aquela senhora ouviu que, supostamente, estava casada havia 35 anos, franziu a testa e negou: "Não, não, não. Em todos esses anos eu tive cinco maridos".

Desconcertado e surpreso, o terapeuta tentou desculpar-se pelo mal-entendido, enquanto a senhora, sem perder o ritmo, começou a contar-lhe, mantendo a elegância, como fora sua vida:

"O meu primeiro marido... Éramos jovens, apaixonados, ele me trazia flores, passeávamos muito, viajávamos..." Contou várias aventuras e episódios. "Até que um dia nasceu meu primeiro filho. Então tudo mudou e... Meu marido me abandonou."

Chocado com o acontecido, porém, o terapeuta não teve tempo de expressar sua surpresa. A senhora prosseguiu:

"O meu segundo marido era um homem muito sério, estudava muito, passava horas e horas trancado em seu escritório, muitas noites nem sequer dormia. Eu aprendi a amá-lo e a respeitá-lo, pois sabia que ele tinha objetivos e um ideal, dos quais eu compartilhava, e juntos pudemos construir uma vida bastante plena. Aprendi muito com sua disciplina e determinação. Um dia, porém, ele também foi embora..."

"Meu terceiro marido era um homem muito trabalhador, muito honesto e também muito reconhecido profissionalmente. Tinha muitos amigos e viajava muito. Eu tive que me desdobrar para dar conta de todas as atribuições que me sobravam enquanto ele estava fora – nessa época, eu já tinha três filhos. Mas nos poucos dias que passávamos juntos, eu me sentia no paraíso. Porém, um dia, ele também se foi..."

"Meu quarto marido era um homem muito famoso, muito sociável, vivíamos em jantares, festas, coquetéis e reuniões. Muitas vezes eu recebia convidados e pessoas em casa, sendo que em várias ocasiões eu mal conseguia dar conta de tanto movimento. Aprendi a conviver com ele e também a amá-lo muito. Era um homem bastante distinto e elegante. Mas um dia ele também me deixou..."

O cientista, já desconfiado ao ouvir esta última parte da história, teve então plena certeza quando a senhora começou a contar sua vida com o seu quinto marido. Sim, ela estivera, o tempo todo, falando da mesma pessoa. Tivera "cinco maridos", porém apenas um casamento! De uma forma sábia, entretanto, percebera que seu caminho se delineava a partir de uma sucessão de fases e de papéis diferentes de acordo com o momento da vida. E cabe a nós identificá-los, aceitá-los e assumi-los ao percorrermos nossa jornada.

ATITUDES

Creio que uma das mais importantes posturas de um educador seja a flexibilidade. Também acredito que uma das mais significativas atitudes de um aprendiz (ou "aprendedor", como gosto de chamar) seja a autoconfiança – não a arrogância. A autoconfiança, assim como a fé em si mesmo, é uma condição para que o explorador aceite desafios e sinta-se estimulado a superá-los.

Minha compreensão está muito vinculada à minha vida de esportista e de autodidata na maioria de minhas habilidades; ainda levo em conta minhas experiências atuais de estar empenhado, e bastante motivado, a aprender Aikidô e a tocar bateria. Também tenho como referência os ensinamentos de vários mestres de diferentes áreas do conhecimento sobre comportamento, hipnose e aprendizagem. E, como escritor, pude amadurecer uma das mais significativas descobertas sobre os processos inconscientes de organização e síntese de memórias e vivências.

Isso porque, nem sempre, quando desejamos explicar ou escrever algo sobre algum assunto, conseguimos fazê-lo exatamente no momento que escolhemos. Não basta sentar e escrever, principalmente quando estamos ainda amadurecendo alguma idéia.

É comum que horas depois da tentativa, às vezes, no meio da madrugada, acorde com a idéia pronta e organizada para a redação. Esse mecanismo inconsciente de encadeamento de idéias e solução de problemas é um dos mais importantes aliados dos processos de aprendizagem.

Quando descobrimos haver dentro de nós mesmos algo que funciona independente de nossa vontade consciente imediata, insensível aos horários culturalmente adequados para trabalhar... Que é capaz de criar, enquanto reúne experiências e memórias, mistura-as, distorce-as, reordena-as, amadurece-as e sintetiza-as... Então podemos relaxar e tornarmo-nos mais indulgentes, compassivos e pacientes com cada um de nós mesmos. Esses processos possuem ritmos próprios e poderiam ser comparados à "gravidez" de idéias,

conclusões, sentimentos ou decisões. Ao reconhecermos tais ritmos, damos mais um passo em direção ao resgate de nossa autoconfiança.

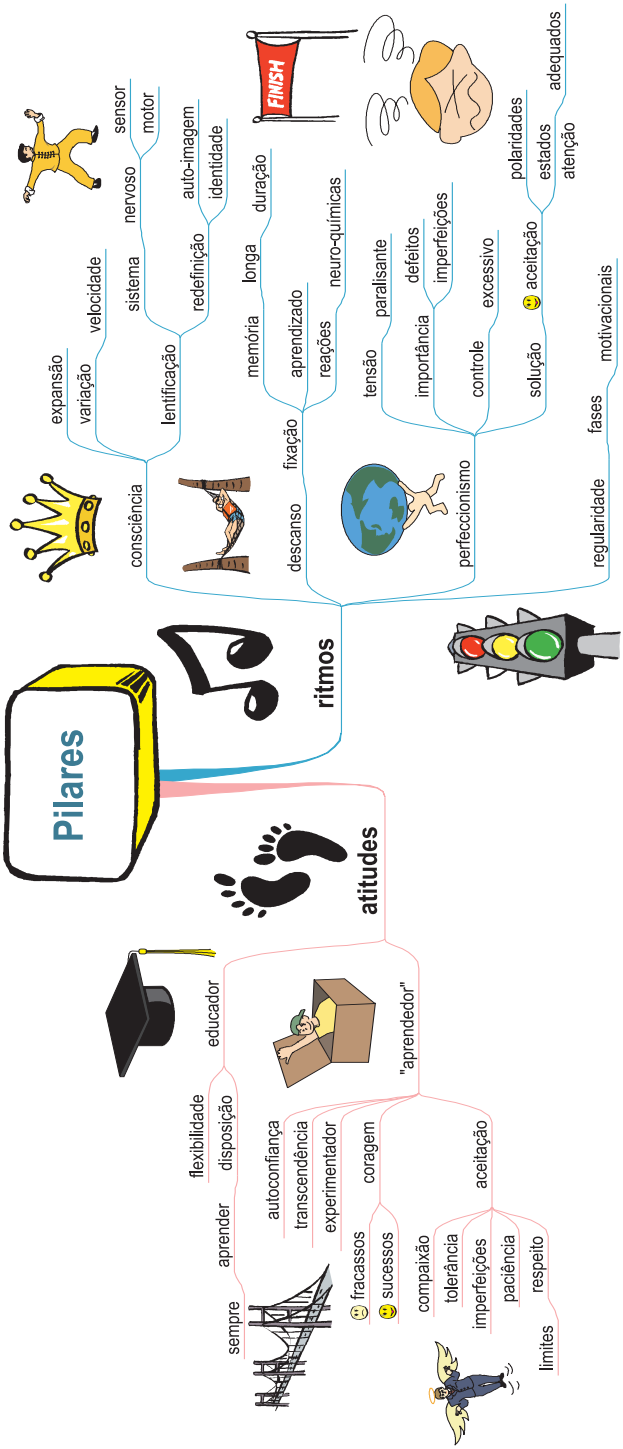
Quando reconhecemos esses processos inconscientes de aprendizado, alternando sessões de estimulação com noites de sono, compostos de horas de esforço e horas de descanso, durante as quais nossas próprias motivações, conscientes ou inconscientes, se encarregam de coletar mais conhecimentos, dados ou evidências que possam nos conduzir a algo realmente útil e criativo... É exatamente então que nossa autoconfiança no aprendizado começa a brotar, pois até esse ponto, muitas vezes, a ansiedade, a pressa e o perfeccionismo obscurecem nossas melhores qualidades de aprendizes.

Quando falamos sobre autoconfiança, ainda devemos estar preparados para lidar com o fracasso, com os nossos próprios limites e com a imperfeição. Ou, como alguns preferem definir, simplesmente os resultados indesejados que nos ensinam como não devemos fazer as coisas.

Certa vez, resolvi fazer uma experiência interessante: cada vez que entrava na cozinha de minha casa, trocava os nomes de todos os utensílios domésticos. Quando pegava um garfo, pensava ou falava "copo"; quando pegava uma panela, imaginava-a abridor de latas; quando usava um pano de pratos, chamava-o de caneca; e assim por diante. Em menos de duas semanas eu estava completamente gago! E minha gagueira não era somente na cozinha. Imediatamente parei o experimento e voltei a dar os nomes devidos aos utensílios. Aprendi como poderia me tornar gago...

Em outra ocasião, quando era comum o furto de pneus de estepe nos carros que não eram roubados, como bom paulistano – um pouco paranóico – criei o hábito de estacionar meu carro com o pára-choque traseiro o mais próximo possível da parede da garagem da academia de tênis. Um belo dia, depois de retirar do porta-malas do carro o que eu necessitava, eu pretendia colocar o carro na posição que protegesse o roubo do estepe.

Entretanto, nesse momento, desejei fazer um experimento! Resolvi trocar os pés para utilizar os pedais do carro. Como não conseguia pisá-los com as pernas cruzadas, deixei o carro acelerado com o afogador e pisei no pedal da embreagem com o pé direito. Rapidamente descobri que a sensibilidade que tinha nos pés era diferente. Então, segurando no freio de mão e pisando na embreagem, engatei a marcha à ré e lentamente fui soltando o freio enquanto liberava a embreagem. Bem, quando o carro engrenou, um leve movimento me fez perder o equilíbrio no assento, já que tinha as pernas cruzadas. Assim, imediatamente mexi os pés para me apoiar e inadvertidamente tirei o pé da embreagem, o que acarretou um solavanco para trás e uma semana de


Pilares
ritmos
atitudes
consciência
expansão
variação
velocidade
lentificação
sistema
nervoso
sensor
motor
redefinição
auto-imagem
identidade
descanso
fixação
memória
longa
duração
aprendizado
reações
neuro-químicas
perfeccionismo
tensão
paralisante
importância
defeitos
imperfeições
controle
excessivo
solução
aceitação
regularidade
fases
motivacionais
polaridades
estados
adequados
atenção
FINISH
educador
flexibilidade
disposição
aprender
sempre
"aprendedor"
autoconfiança
transcendência
experimentador
coragem
fracassos
sucessos
aceitação
compaixão
tolerância
imperfeições
paciência
respeito
limites

oficina para consertar toda a traseira do carro que havia arrebentado na parede atrás... Outro fracasso!

Porém, se não estivermos dispostos a tolerar tais resultados de nossas experimentações, nunca seremos capazes de colher os frutos de uma criação ou exploração que possa nos mostrar algo de verdadeiramente novo!

Quando construí meu método de ensinar tênis, baseado no Tai Chi Chuan, na música e em outros modelos, era criticado por vários colegas instrutores, que, com o passar do tempo, e os meus melhores resultados evidentes, começaram a copiar várias de minhas técnicas. O mesmo aconteceu com o método de desbloqueio e aceleração de aprendizado criado para aqueles que têm dificuldades de aprender idiomas, descrito no livro *Domesticando o Dragão* – os resultados falam por si mesmos.

E isso tudo somente foi possível porque eu confiava nas doutrinas que utilizava e realmente tive coragem de explorá-las. Obviamente, vários amigos, conhecidos e clientes que se dispuseram a ser "cobaias" de tais experimentos de aprendizado são co-autores de minhas descobertas.

Enfim, essa atitude de autoconfiança pode nascer de um hábito de auto-observação que nos leve a conhecer um pouco mais a respeito de nós mesmos, a ponto de percebermos como e quando aprendemos melhor, enquanto identificamos quais conteúdos despertam nosso interesse e nossas motivações e em quais contextos obtemos nosso melhor desempenho de aprendizado: se no silêncio ou enquanto ouvimos algum tipo de música, se no período noturno ou durante o dia, se intensamente empenhados ou com intervalos regulares etc. Auto-observação e autoconhecimento são os pais da autoconfiança.

Indicações

Toda a reflexão anterior teve apenas a finalidade de conscientizar você para a urgência no aparecimento de novos métodos de aprendizagem que possam honrar as necessidades dos tempos atuais de aprendermos mais rápido e melhor.

De fato, já existem muitas metodologias diferentes, originadas em diferentes países e contextos, desenvolvidas para solucionar problemas específicos tais como dislexias, falta de atenção, falta de estimulação adequada em alguma época importante do crescimento, diferenças entre estilos de aprendizagem e diferenças entre conteúdos a serem aprendidos, entre outros.

Cremos que algumas delas devam ser mencionadas, pois quando um educador ou estudante busca alguma ajuda ou "ferramenta" de apoio, em

geral, sua motivação é o baixo desempenho. Poucos estudantes ou educadores importam-se em aprimorar suas competências ou poupar esforços quando suas estratégias são suficientes, mesmo que pouco econômicas.

Embora não exista uma única abordagem que solucione todos os tipos de problemas de aprendizado, certamente a conjugação delas pode ser uma receita para a verdadeira autonomia em aprender.

Restrições como bloqueios ou dislexias podem ser muito bem superados com a ajuda da vertente **Três Conceitos em Um** (*Three in One Concepts*), derivada da Cinesiologia. Essa é uma doutrina muito interessante, que foi construída a partir de um estudo minucioso da ciência médica oriental, com base em um ponto de vista fenomenológico das variações de tonicidade muscular em função de estímulos ou atitudes inconscientes.

Da Cinesiologia ainda deriva a **Ginástica Cerebral**, uma interessante técnica de integração de hemisférios cerebrais que prepara o indivíduo para aprender mais e melhor.

O **Programa de Enriquecimento Instrumental** (**PEI**), do Dr. Reuven Feuerstein, foi um método construído por um eminente pesquisador romeno radicado em Israel, com o objetivo de auxiliar vítimas da guerra (especialmente do holocausto) em precárias condições de aprendizagem: pessoas com histórico de abandono, subnutrição, violência, abuso sexual etc., ou seja, portadores dos mais diversos danos emocionais, psicológicos, mentais e neurológicos.

Este trabalho já está espalhado por quase todo o planeta e representa uma contribuição muito significativa para a recuperação ou o desenvolvimento de faculdades cognitivas. Consiste num conjunto de 14 grupos de exercícios que servem para treinar diferentes competências da inteligência, tais como: raciocínio hipotético, precisão, visão espacial, orientação espacial, raciocínio lógico, raciocínio lingüístico, raciocínio analítico, classificação de informações e progressões numéricas, entre outros.

Trabalhos científicos de diversas nacionalidades já comprovaram a possibilidade de aumento do Quociente de Inteligência (QI) após a aplicação deste programa de treinamento. Ele ainda possui uma doutrina muito mais compatível com a educação contemporânea e a preparação do indivíduo para aprender a aprender, pois "ensina a pescar".

Outra doutrina que está revolucionando a compreensão da aprendizagem é a **Programação Neurolingüística** (**PNL**), com sua abordagem extremamente pragmática. Atualmente, além de ser um conhecimento muito útil para qualquer profissional da área de educação, serve especialmente para criar um ambiente de aprendizado no qual as diferenças individuais sejam consideradas, partindo-se do pressuposto de que todos fazem sempre o melhor que podem.

A PNL também oferece alguns "instrumentos" de intervenção terapêutica que podem ser utilizados para lidar com alguns tipos de inibições e bloqueios, além de despertar os seus praticantes para uma postura mais experimental de observação e ação, em vez de grandes teorizações ou interpretações.

O que consideramos ser o maior legado da PNL para o indivíduo é que esse modelo possui um profundo apelo de validação da experiência e da compreensão individual, afrouxando a culpa que nossa educação e cultura tanto insistem em impor a cada um com a finalidade de igualar a todos na forma de ser e de agir, entregando a responsabilidade do aprendizado e mudança ao próprio indivíduo, o que, em geral, desperta uma sede insaciável por aprender mais – sendo que muitos estudantes dessa abordagem acabam buscando um conhecimento maior de si mesmos em vários outros campos do comportamento, inclusive em cursos de psicologia.

Assim, levando em conta que os conhecimentos da psicologia demoram muito para alcançar as salas de aula e permanecem restritos aos cursos e seminários de especialização direcionados exclusivamente a esses profissionais, a PNL é muito mais ágil, acessível e adaptada às necessidades dos educadores, que buscam mais e melhores recursos para compreender os comportamentos de suas platéias cada vez mais independentes.

Da PNL nasceram muitas outras técnicas que hoje ocupam diferentes nichos educacionais, comportamentais, terapêuticos e esotéricos, entre outros. Por essas razões, e por ter sido tratada como uma panacéia (uma metodologia miraculosa que pode servir para solucionar qualquer tipo de problema), também foi bastante desacreditada graças à sua popularização em comunidades insuficientemente preparadas para exercê-la.

Outro pesquisador que pode ser lembrado é Georgi Lozanov, pai da **Sugestologia**, que por sua vez é a semente de uma árvore de muitos ramos: **Aprendizagem Acelerada**, técnicas de memorização, leitura fotográfica e leitura dinâmica e **Aprendizagem Acelerada com Música**, entre outros.

Uma abordagem mais profunda, muito elegante e bastante controvertido é o trabalho de Bert Hellinger, alemão, denominado **Constelações Sistêmicas**, uma das mais modernas, transformadoras e polêmicas abordagens terapêuticas da atualidade, cujos paradigmas são sustentados por teorias científicas extremamente arrojadas, tais como o modelo dos **Campos Morfogenéticos** de Ruppert Sheldrake.

De uma forma nova e inusitada, essa técnica é capaz de identificar pontos de tensão psicológica ou emocional que condicionam comportamentos humanos e nem sempre revelam suas origens, tais como: emaranhados e de-

sordens na hierarquia familiar ou organizacional, *scripts* (padrões de comportamento recorrentes), dependência química ou co-dependências, relacionamentos destrutivos ou comprometidos e doenças psicossomáticas e crônicas não solucionadas pela medicina convencional. Serve ainda para "higienizar" vínculos em famílias que possuem casos de alcoolismo, suicídio, mortes precoces, indivíduos excluídos, conflitos inexplicáveis etc.

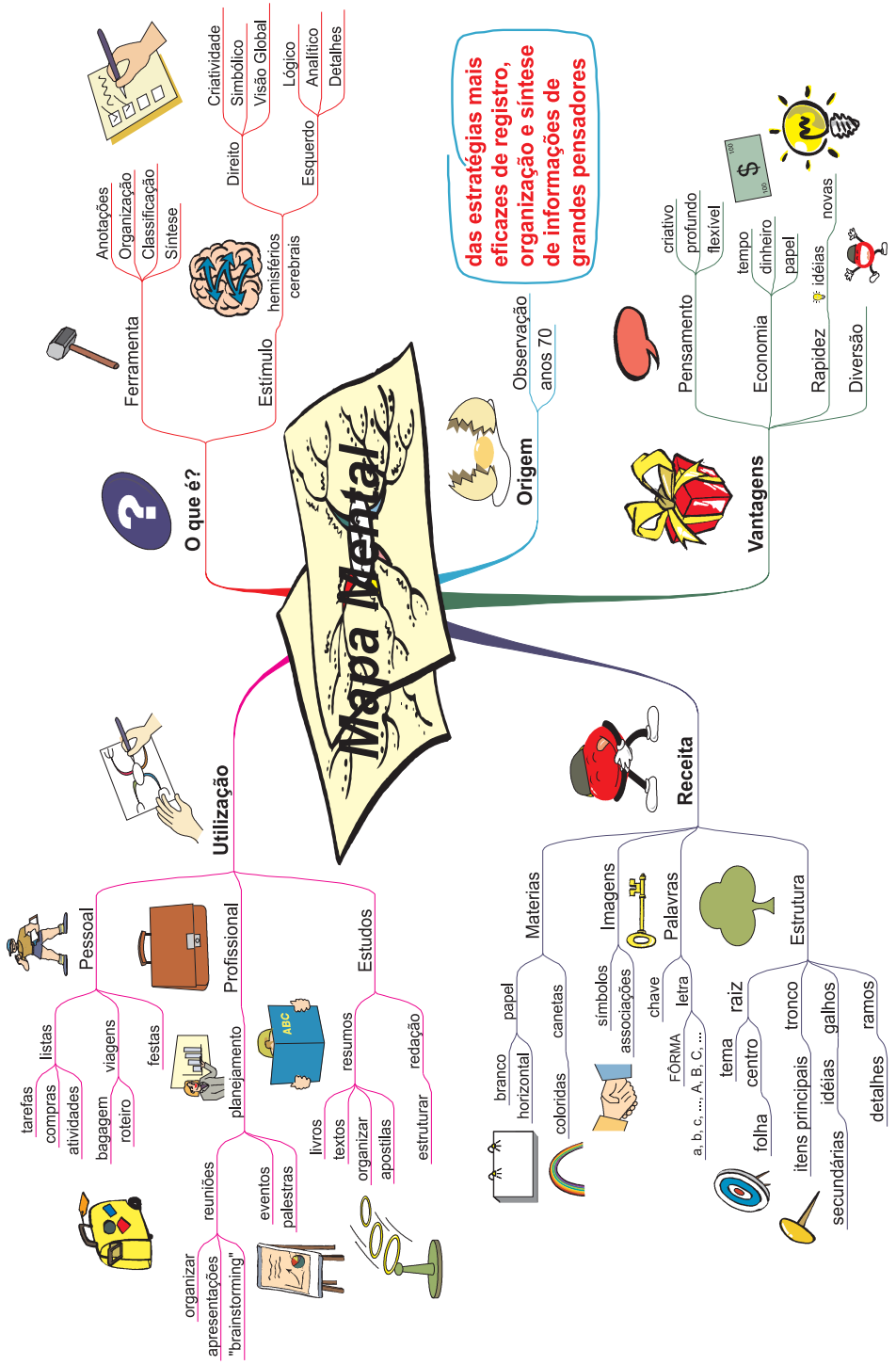
Além das metodologias, há também algumas instituições extremamente sérias que estão comprometidas com uma grande reformulação na mentalidade dos educadores e dos estudantes, trazendo para essas comunidades contribuições de diferentes profissionais e ciências que possam colaborar com seus conhecimentos para um melhor desempenho da educação. Entre elas, uma que recomendamos é a Fundação Peirópolis (www.peiropolis.org.br), cuja iniciativa, associada a um movimento internacional de resgate de valores humanos, tem contribuído significativamente para o enriquecimento de educadores de diferentes níveis e culturas regionais.

Os Mapas Mentais

Mapa Mental é uma poderosa "ferramenta" é uma técnica eficaz de anotação não-linear, extremamente simples, que pode ser ensinada e utilizada por qualquer pessoa alfabetizada, tanto crianças como adultos, dos 4 aos 120 anos. Tem como objetivo principal desenvolver as capacidades de aprendizado e aprimorar as habilidades de gerenciamento de informações. Serve ainda para estimular a criatividade e a retenção de informações.

Seja pela simplicidade ou pelo poder que essa técnica possui, os mapas mentais são bastante antigos em sua concepção: foram abstraídos de uma compilação estatística dos procedimentos daqueles estudantes que obtinham os melhores desempenhos de aprendizado e memorização. Se observarmos os manuscritos de Leonardo da Vinci, encontraremos métodos semelhantes de registrar informações. Isso também poderá ser facilmente encontrado em anotações de grandes cientistas ou pensadores.

Um dos mais conhecidos organizadores e divulgadores desse método, Tony Buzan, observou entre seus colegas de faculdade, que muitos dos melhores alunos não eram aqueles que mais se esforçavam ou estudavam, ao passo que muitos dos mais esforçados não eram os melhores alunos. Ao buscar informações sobre tais estratégias em bibliotecas e livros, nada encontrou. Isso fez com que desejasse saber o que havia de diferente entre todos eles: desco-


Mapa Mental
das estratégias mais eficazes de registro, organização e síntese de informações de grandes pensadores
O que é?
Ferramenta
Anotações
Organização
Classificação
Síntese
Estímulo
hemisférios cerebrais
Direito
Criatividade
Simbólico
Visão Global
Esquerdo
Lógico
Analítico
Detalhes
Origem
Observação
anos 70
Vantagens
Pensamento
criativo
profundo
flexível
Economia
tempo
dinheiro
papel
Rapidez
idéias
novas
Diversão
Utilização
Pessoal
tarefas
compras
atividades
listas
bagagem
roteiro
viagens
festas
Profissional
planejamento
reuniões
organizar
apresentações
"brainstorming"
eventos
palestras
Estudos
resumos
livros
textos
organizar
apostilas
redação
estruturar
Receita
Materias
papel
branco
horizontal
canetas
coloridas
Imagens
símbolos
associações
Palavras
chave
letra
FÔRMA
a, b, c, ..., A, B, C, ...
Estrutura
raiz
tema
centro
folha
tronco
itens principais
secundárias
galhos
idéias
ramos
detalhes

briu que a forma dos melhores alunos tomarem notas e organizarem as informações era esquemática, em diagramas, desenhos, usando palavras soltas, conceitos importantes e palavras-chave, muitas vezes sem o uso de sentenças completas.

Sabe-se que a informação escrita possui uma organização significativamente limitada, especialmente quando estamos elaborando ou criando textos: se desejarmos incluir informações tardias, isso corrompe toda a aparência do texto, exceto quando temos um editor de textos em computador (o que não é possível em materiais já impressos ou escritos). Não há muita liberdade de manipular e alterar as informações, exceto com a reformulação de frases.

As relações entre informações já estão previamente estabelecidas e as idéias principais nem sempre estão destacadas, sendo que muitos detalhes ajudam a esconder as informações relevantes. Além disso, descobriu-se que aproximadamente 80% das informações de um texto residem em apenas 20% das palavras, enquanto apenas 20% do conhecimento útil está distribuído por 80% das palavras restantes.

Depois de estabelecerem algumas regras e símbolos que facilitassem o registro de informações de uma forma mais coerente, foi iniciada uma fase, que durou alguns anos, de refinamento desses procedimentos a partir de conceitos e conhecimentos provenientes das descobertas das neurociências e de abordagens educacionais alternativas. Entre elas está o uso de cores, desenhos, símbolos, fluxogramas, flechas etc., informações associadas ao estilo de funcionamento cerebral, comumente atribuído ao hemisfério direito (segundo alguns modelos de compreensão das especialidades dos hemisférios cerebrais mapeadas por localização, conforme já mencionamos).

Esse modelo de compreensão das diferentes funções dos hemisférios cerebrais trouxe uma nova compreensão dos processos de aprendizagem, pois durante muito tempo reinou o paradigma ocidental mecanicista e cartesiano de que a mente humana trabalhava especialmente de maneira linear, seqüencial ou segmentada, por itens. Talvez porque as formas mais comuns de expressão no mundo ocidental fossem a comunicação oral e a escrita. Isto é, quando falamos ou escrevemos um texto, estamos limitados pelo tempo e pelo espaço, ou seja, só podemos falar e ouvir uma palavra de cada vez.

Da mesma forma, por mais rápido que consigamos escrever, permanecemos limitados pelo tempo e pelo espaço.

Essa forma linear tornou-se padrão para escrever e fazer anotações – utilizada nos livros, relatórios, anotações de aulas, cartas, jornais, e-mail – e

continuará sendo muito necessária e útil. Entretanto, existe uma forma melhor para o cérebro gerenciar ou precisar dados.

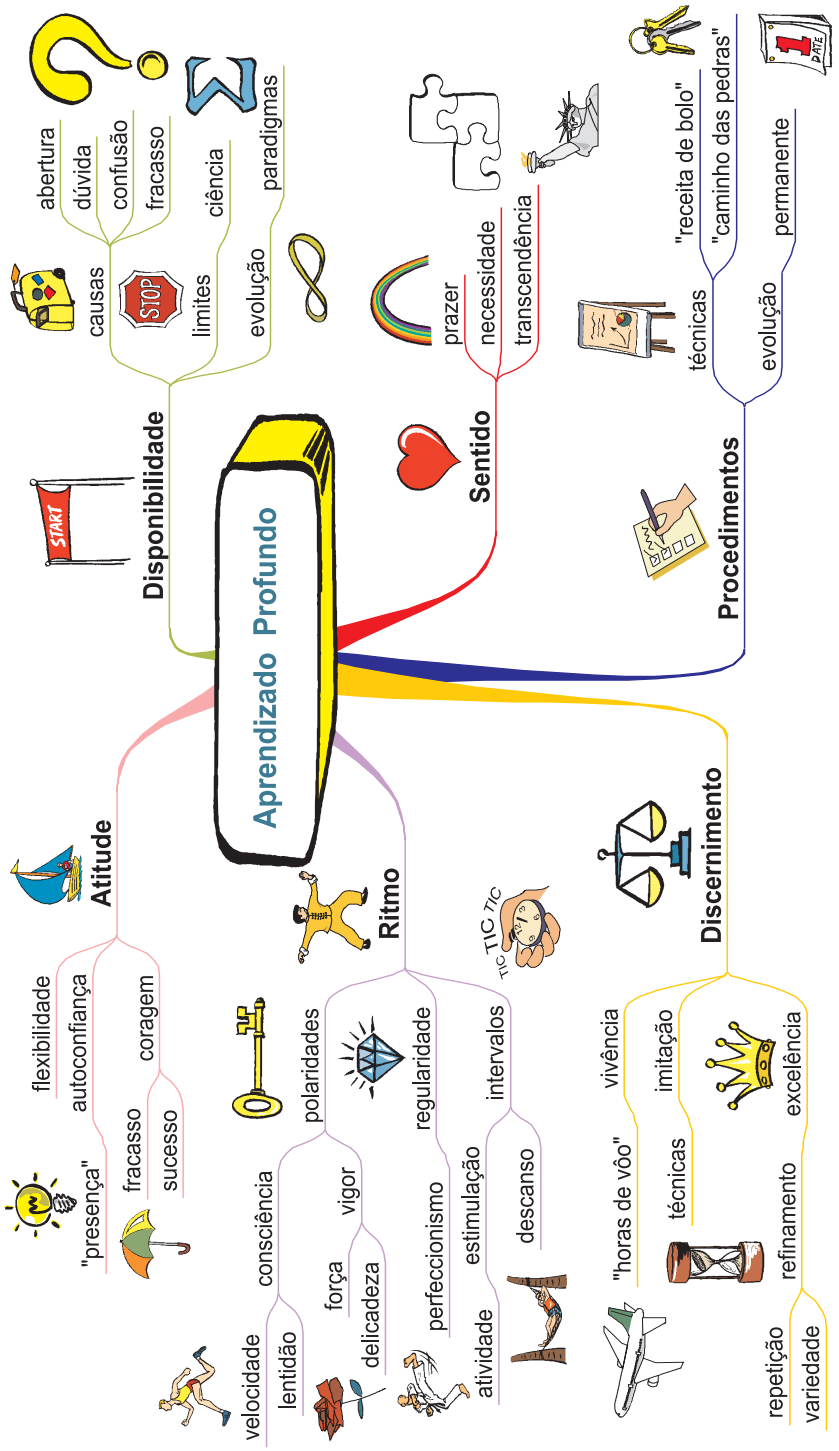
Como já falamos anteriormente, o cérebro não funciona apenas com listas e linhas, mas sim de forma bastante dinâmica. Isso fica evidente se você parar e analisar como se comporta enquanto conversa com outra pessoa: à medida que você fala uma palavra de cada vez, sua mente pode ficar escolhendo a próxima palavra ou idéia dentro de uma grande gama de opções – especialmente para aquelas pessoas que pensam mais rapidamente do que falam. E o mesmo pode acontecer enquanto você lê: a cada palavra ou frase, sua mente pode apresentar ou relacionar muitas idéias, memórias, fantasias, elaborações, pensamentos, sentimentos, que co-existem com a leitura.

Por outro lado, temos também ao nosso redor vários exemplos de expressão não-linear, como pinturas, fotos, gráficos, ilustrações e organogramas, entre outros. O Mapa Mental é um exemplo de expressão não-linear que pode ser muito valiosa para complementar sua forma de expressão escrita, "mapeando sua mente", ou seja, colocando no papel o que se passa no seu cérebro. Resumidamente, Mapa Mental é uma opção diferente e criativa de se fazer anotações. Por ser um método visual de organizar informações, possibilita uma fácil recuperação delas; já a escrita, ou mesmo a fala, tomaria mais tempo para oferecer o mesmo resultado.

Enfim, o que temos atualmente é uma simples e poderosa técnica de registro, seleção, organização, síntese e memorização de informações, que nos permite aprender melhor, além de servir também para apoiar o processo de geração de idéias, tão útil para a expressão da criatividade. Nas próximas seções, estudaremos cada processo com muito mais rigor e detalhe, para que você possa adquirir a habilidade de utilizar naturalmente essas poderosas "ferramentas".

A utilização das sugestões propostas adiante para elaborar um mapa mental promoverá um funcionamento integrado das competências dos dois hemisférios cerebrais e, dessa forma, aumentará significativamente o foco de atenção, a concentração e o estabelecimento de relacionamentos entre informações criando, portanto, condições muito favoráveis para a memorização. Além disso, é a forma mais natural de anotação de uma criança, quer já seja alfabetizada ou não.

Após um mapa de resumo desta seção, vamos encerrá-la com mais uma história que fertilize sua compreensão intuitiva, enquanto, gradualmente, você vai aprendendo a conviver com essa forma não-linear de aprender, tão valorizada nos dias atuais, pois prepara o estudante para as experiências da vida real, as quais, na prática, podem parecer um tanto caóticas e desordenadas.


Aprendizado Profundo
Disponibilidade
START
abertura
dúvida
confusão
fracasso
causas
STOP
limites
ciência
evolução
paradigmas
Sentido
prazer
necessidade
transcendência
Procedimentos
técnicas
"receita de bolo"
"caminho das pedras"
evolução
permanente
1 PARTE
Atitude
"presença"
flexibilidade
autoconfiança
fracasso
coragem
sucesso
Ritmo
velocidade
consciência
polaridades
regularidade
lentidão
força
vigor
delicadeza
perfeccionismo
estimulação
intervalos
atividade
descanso
TIC TIC TIC
Discernimento
"horas de vôo"
vivência
imitação
técnicas
excelência
refinamento
repetição
variedade

O Menino que Quebrava Brinquedos

Certa vez, durante uma sessão de perguntas e respostas quando proferia uma palestra sobre hipnose, uma senhora se apresentou, disse que gostara muito de algumas colocações e que desejava conhecer minha opinião a respeito do seguinte problema que vivia:

"Tenho um filho de 9 anos. Não sei mais o que fazer com ele. Ele destrói todos os seus brinquedos! O que você me aconselha a fazer? Já lhe disse, várias vezes, que não lhe daria mais nenhum brinquedo até que aprendesse a cuidar dos que possuía. Ele acaba ganhando de outras pessoas... Além disso, quando percebo que não tem com o que brincar, acabo me comovendo e comprando-lhe um novo. Então novamente ele o quebra. Isso me deixa bastante irritada e repito que não vou mais lhe dar brinquedos, e que ele deve aprender a cuidar de suas coisas. Mas você sabe como a gente é, quando eu o vejo sem brinquedos... eu não agüento e acabo comprando algo novamente; e ele continua quebrando-os. Não consigo fazê-lo entender que deve mudar o seu comportamento! O que você acha que deve ser feito?"

A extensa apresentação do problema me proporcionou tempo suficiente para pensar. Então eu lhe disse o seguinte:

"Eu tenho pelo menos três respostas diferentes para considerar... A primeira delas talvez seja a mais significativa dos pontos de vista do seu filho e do meu, quando criança. Eu também fui uma criança que quebrava muitos brinquedos. Na verdade, eu não os jogava no chão para descobrir se quebravam, embora, às vezes, os incendiasse. Tampouco os arremessava pela janela. Eu brincava, explorava, experimentava e, muitas vezes, eles se quebravam. Ocasionalmente, fazia comboios de carrinhos de ferro amarrados por fios de linha que bloqueavam as rodinhas ao se embaraçar nelas. Muitas vezes desmontava um brinquedo para entender como funcionava. Inicialmente, ao remontá-los, talvez sobrassem algumas peças e, certamente, não funcionavam mais. Essas eram as minhas formas de brincar e de explorar esse universo.

Passou-se algum tempo e, cada vez que remontava um brinquedo, até por vezes sobrava uma ou outra peça, mas voltavam a funcionar. Mais algum tempo, por fim, quando tinha dois ou três brinquedos quebrados, conseguia, reunindo partes de cada um, montar ou construir um que funcionasse. E assim foi com brinquedos de plástico, madeira, metal, mecânicos, eletromecânicos e até eletrônicos.

Percebo, hoje em dia, que essa foi uma longa e importante etapa de desenvolvimento de algumas habilidades que considero de valor inestimável. Habilidades de manipular o mundo da realidade concreta. O mundo material. O desenvolvimento dessas competências me proporciona, no presente, uma grande desenvoltura em gerenciar e administrar ferramentas e consertar alguns diferentes tipos de utensílios

domésticos e eletrodomésticos, eletricidade, telefonia, instalações, alguma coisa de eletrônicos, hidráulica, mecânica, marcenaria etc.

Portanto, no seu lugar, eu não me preocuparia com o dinheiro que estivesse sendo gasto em brinquedos condenados à destruição. Estaria, sim, muito interessado em financiar e investir o quanto fosse possível e racional no desenvolvimento de algumas dessas habilidades de compreender, perceber e manipular o mundo das coisas materiais, graças ao interesse natural que seu filho possui em explorar esse universo. Isso eu considero válido para qualquer criança. Também me interessaria em proporcionar-lhe autonomia nessas competências – serão de muito valor para ele. Além disso, esse impulso talvez chamado de destruidor, quando orientado para construir, acaba por justificar muitos contratempos – eu prefiro chamar "exploratória" a essa fase que você denomina de destruidora."

Nesse momento percebi que sua expressão era a de ter descoberto uma agradável surpresa, então prossegui:

"A segunda resposta será a mais incômoda para você como mãe e, no entanto, a mais valiosa para mim, enquanto educador. Pense bem: no relacionamento com seu filho, nessas questões de brinquedos, o único padrão repetitivo e constante é sua atitude incoerente como educadora. Fique atenta: diferentes brinquedos quebrados, diferentes brinquedos comprados, dias diferentes, até mesmo em locais diferentes; o único fator constante e repetitivo é o seu comportamento incongruente: aquilo que você realmente está ensinando a seu filho, inconscientemente, é que ele pode manipulá-la quando precisar. Imperceptivelmente, você está ensinando-o a desrespeitá-la e a não acreditar em você. Está mostrando-lhe, desde pequeno, a grande fantasia do mundo dos adultos: os adultos não fazem o que dizem e também não dizem o que fazem.

Assim, sugiro que, no futuro, nunca mais lhe dê um brinquedo enquanto continuar a afirmar que não lhe dará mais, até que ele aprenda a conservá-los. Ou nunca mais lhe diga que não dará brinquedos se não tiver coragem de cumprir sua palavra. Caso contrário, daqui por diante, saiba que, cada vez que ele desrespeitá-la ou mentir para você, você mesma terá ensinado isso a ele: sua própria incoerência."

No centro das atenções, aquela senhora permanecia encolhida na cadeira e parecia completamente aturdida. Eu ainda continuei:

"A terceira delas é a mais importante das três para você, enquanto mãe: eu, se fosse você, não acreditaria em nada do que acabou de ouvir, pois eu mesmo não tenho filhos e, além disso, fui filho único, criado entre adultos. Minha mais completa experiência com crianças foi como educador em um ambiente esportivo. Todos nós sabemos que as teorias, na prática, podem ser bem diferentes. Logo, conclua você aquilo que pode ser útil no seu caso."

Nesse momento percebi que ela relaxara na cadeira e, finalmente, tinha liberdade para escolher sem tensão.

Infelizmente, quando nascemos, não nos é dado o manual de instruções para sabermos como operar melhor todas as nossas potencialidades. Sequer alguém nos diz quais são elas. Da mesma forma, nossos pais, tendo a melhor e mais pura das intenções, acabam por fazer aquilo que podem com as "ferramentas" das quais dispõem. Entretanto, isso não garante completo sucesso.

Ao iniciarmos nossas vidas, é natural que, graças às experiências mais repetitivas e mais comuns, aprendamos inconscientemente uma série de hábitos de comportamento, integrados e incorporados à nossa forma de ser, de agir, de sentir, de pensar, de argumentar e de explorar o mundo. Muitas vezes, também, nossa forma de sonhar, de criticar ou de abrir mão de nossos planos.

Graças à grande revolução atual nos modelos de trabalho, produção e construção do conhecimento, muitas famílias tiveram os pais compromissados com a captação de recursos para a sobrevivência e, por isso, uma influência muito significativa, na nossa formação, tem sido a televisão. O conhecimento e a informação cada vez mais democratizados têm sido selecionados de formas diferentes das anteriores, das nossas gerações. Configura-se, assim, um hiato na transmissão direta de uma cultura comportamental bastante antiga e já anacrônica.

Neste momento, essas ponderações são muito importantes, pois muitas vezes estabelecemos alguns objetivos em nossas vidas que se tornam fardos ou obstáculos em nosso caminho. Pense bem: passamos anos, lenta e esforçadamente, subindo degrau por degrau de uma longa escada – uma metáfora de nossa vida. Quando atingimos uma determinada altura, já podemos olhar a realidade de um ponto de vista mais privilegiado. Ocasionalmente, descobrimos, para nossa surpresa, que encostamos nossa escada na parede errada! Assim, nos deparamos com um daqueles importantes momentos de tomar decisões ou fazer novas escolhas.